摩文仁賢和
仲宗根源和 共著

攻防自在
護身拳法

空手道（からてだう）入門

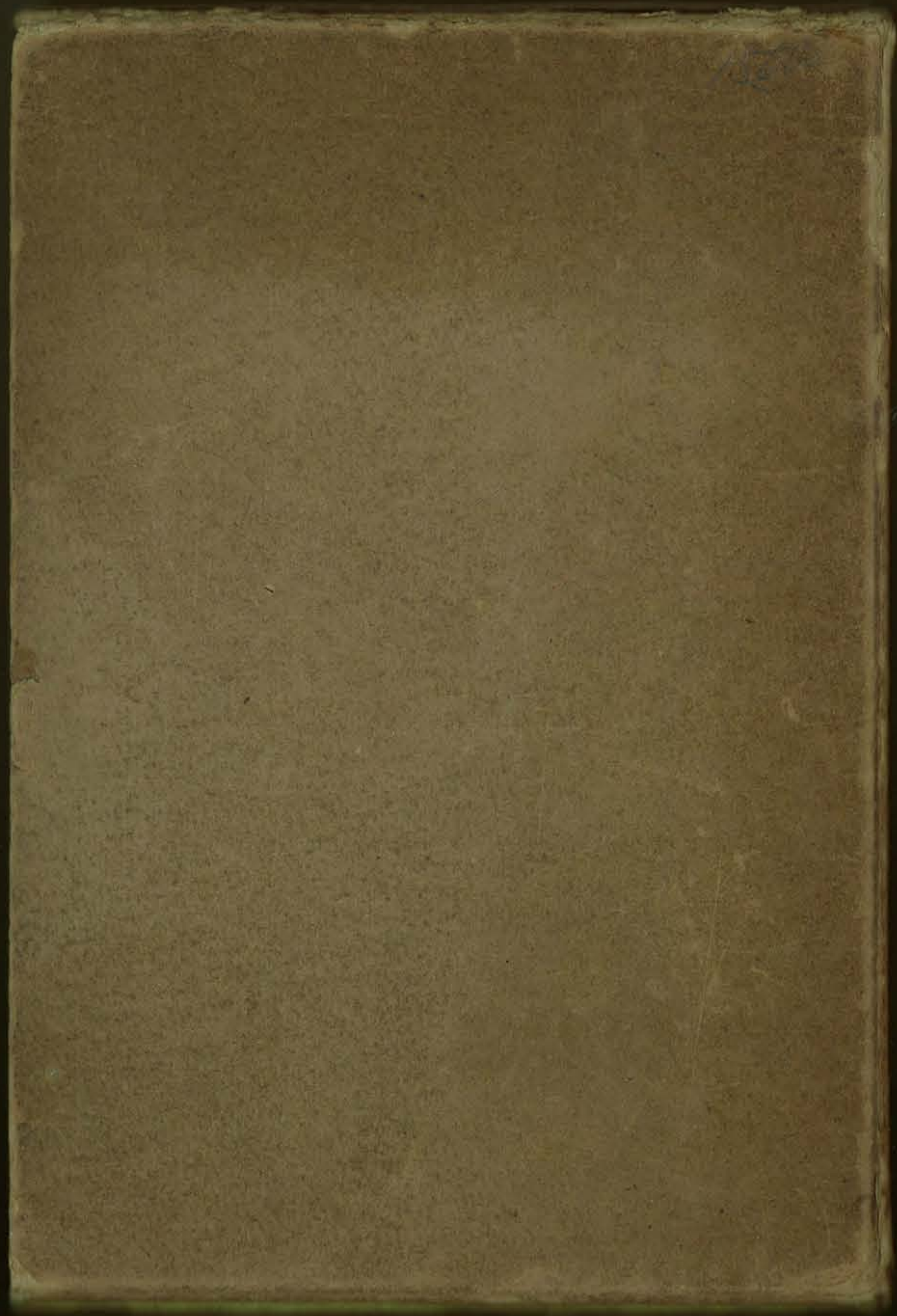
別名 空手術教範

東京
京文社刊

攻防拳法

空手道入門

摩文仁賢和
仲宗根源和
共著



摩文仁賢和
仲宗根源和　共著

攻防拳法　空手道入門

別名、空手術教範

攻防拳法　空手道入門
別名、空手術教範
摩文仁賢和
仲宗根源和　共著

空手師範 摩文仁賢和
「空手研究」主幹 仲宗根源和 共著

空手道入門

〔別名・空手術教範〕

東京 京文社刊

勅語

朕惟フニ我カ皇祖皇宗國ヲ肇ムルコト宏遠ニ德ヲ樹ツルコト深厚ナリ我カ臣民克ク忠ニ克ク孝ニ億兆心ヲ一ニシテ世々厥ノ美ヲ濟セルハ此レ我カ國體ノ精華ニシテ教育ノ淵源亦實ニ此ニ存ス爾臣民父母ニ孝ニ兄弟ニ友ニ夫婦相和シ朋友相信シ恭儉己レヲ持シ博愛衆ニ及ホシ學ヲ修メ業ヲ習ヒ以テ智能ヲ啓發シ德器ヲ成就シ進テ公益ヲ廣メ世務ヲ開キ常ニ國憲ヲ重シ國法ニ遵ヒ一旦緩急アレハ義勇公ニ奉シ以テ天壤無窮ノ皇運ヲ扶翼スヘシ是ノ如キハ獨リ朕カ忠良ノ臣民タルノミナラス又以テ爾祖先ノ遺風ヲ顯彰スルニ足ラン

斯ノ道ハ實ニ我カ皇祖皇宗ノ遺訓ニシテ子孫臣民ノ俱ニ遵守スヘキ所之ヲ古今ニ通シテ謬ラス之ヲ中外ニ施シテ悖ラス朕爾臣民ト俱ニ拳々服膺シテ咸其德ヲ一ニセンコトヲ庶幾フ

明治二十三年十月三十日

御名御璽

教育勅語と糸洲先生

摩文仁賢和

或る時、私は毎日の通り學校から歸り途にそのまゝ糸洲先生のお宅へ稽古に廻りました。その日私は手に小さい巻き物を持つて居りました。先生はそれを御覧になつて、「それは何かネ」とおきゝになつたので、「教育勅語であります」とお答へすると、「拜見！」とおつしやるので、巻物を先生にお渡しました。先生はそれをおし頂いて、謹嚴な態度で捧讀して居られましたが、やがてそれを巻き納めて、「此の巻物を私に讓つてもらへないか」とのお話でしたから、「よろしう御座います」と申上げると、「有難う、毎日捧讀致しませう」さう言はれて先生はその巻物を再びおし頂いてから納められました。

其後、糸洲先生は毎日勅語を捧讀せられることを日課の一つとして居られましたが、時には勅語を謹寫して居られることもお見受けしました。

私は仲宗根氏との共著で、恩師糸洲安恒先生の正しい流派を世に公表することになりましたが、糸洲先生の流派を學ばんとする人は、型の形骸だけを學ばずに先生の此の深き精神的御態度の意義をもよく嚙みしめて頂きたいと希望する次第であります。

（拳友 第二號）

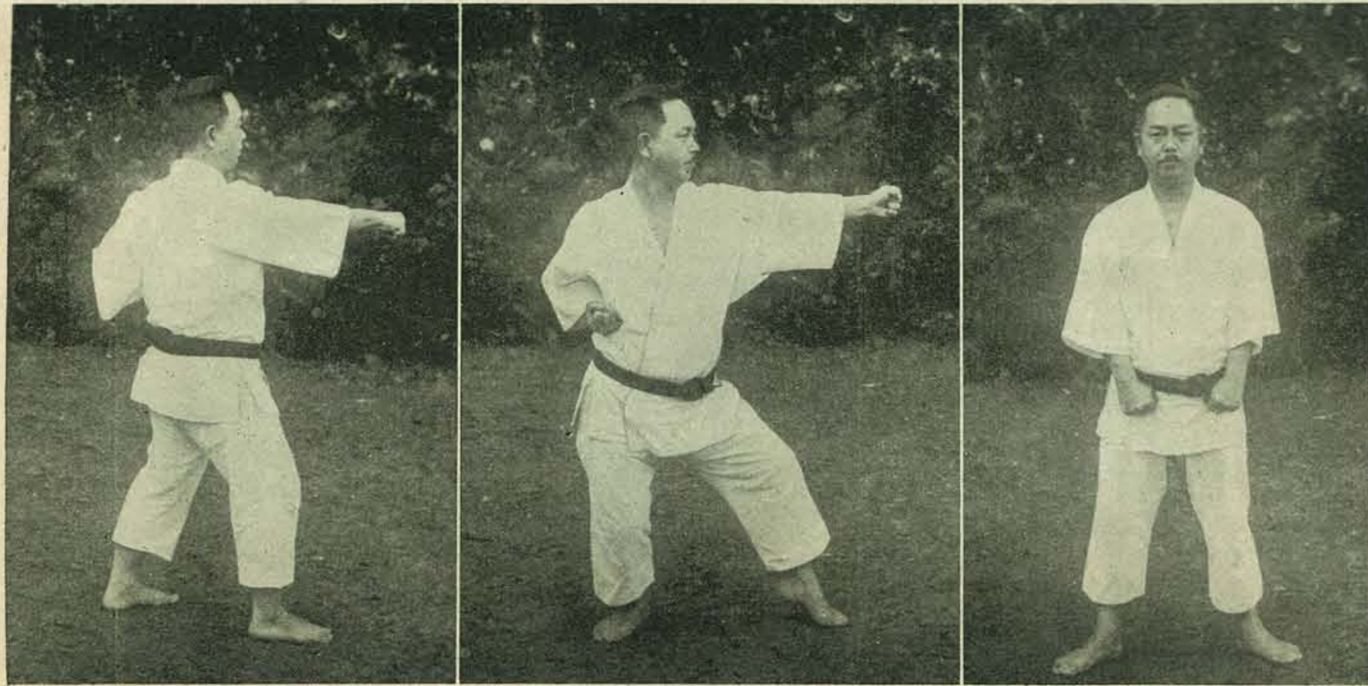


摩文仁賢和先生

摩文仁賢和先生は其の研究の深さと廣さ兼備の點に於て、我が空手界の第一人者であります。

摩文仁家は舊琉球王國時代の大名家でありまして、琉球史上に有名な勝連城主阿麻和利の亂を征討した忠勇無双の豪傑鬼大城の後裔で、先生は鬼大城第十七代目の孫であります

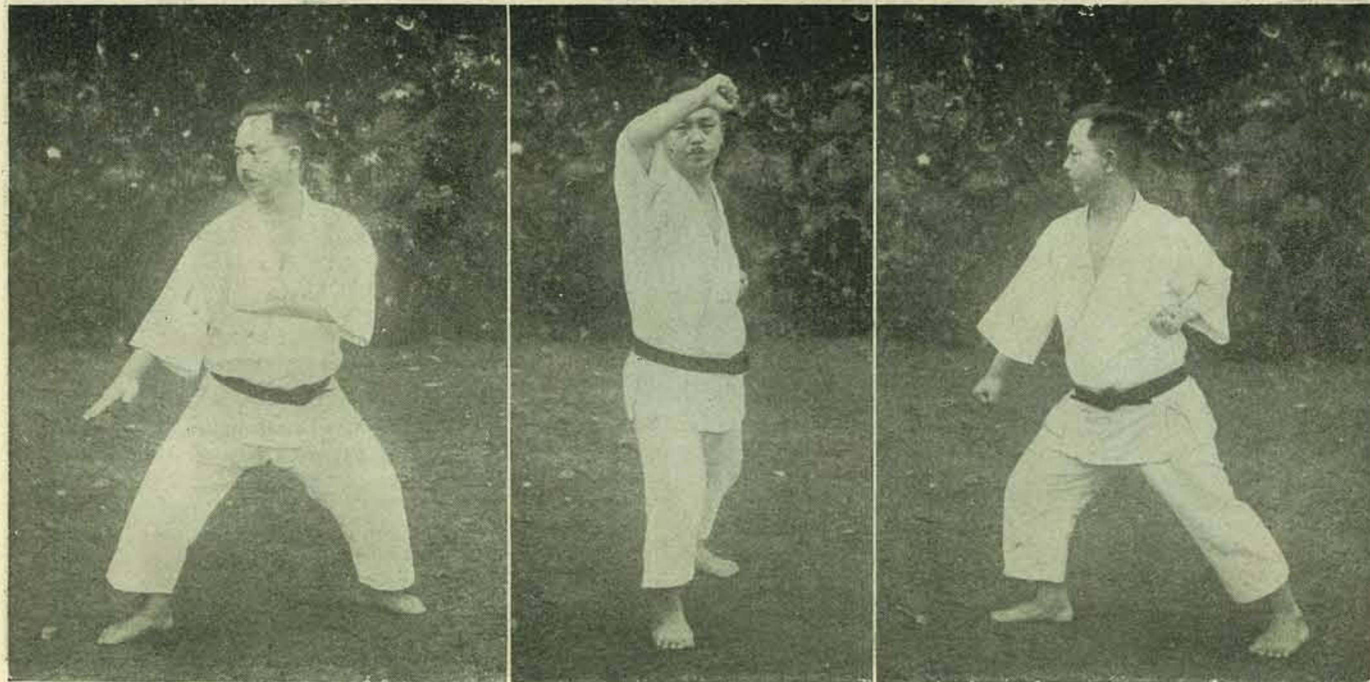
幼少の頃頗る虚弱であつた先生は十三四歳の頃祖先鬼大城以來の武勇談に感ずる所あり、發奮して武藝に志し、寢食を忘れて修業に專心し、首里の糸洲先生、那覇の東恩納先生の兩大家に師事して二流の奥儀を極め併て新垣先生の棒術及其の派の空手型、多和田派の釵、其他琉球武術の各流派殆ど渉獵し盡されたのであります。先生は沖繩縣警察部及水産學校等に空手師範として職を奉じて居られましたが、數年前より居を大阪に移され、目下同地に於て斯道普及のために獻身して居られます。



一 平安の型の構へ方（第十三章）

二 平安二段第一動作

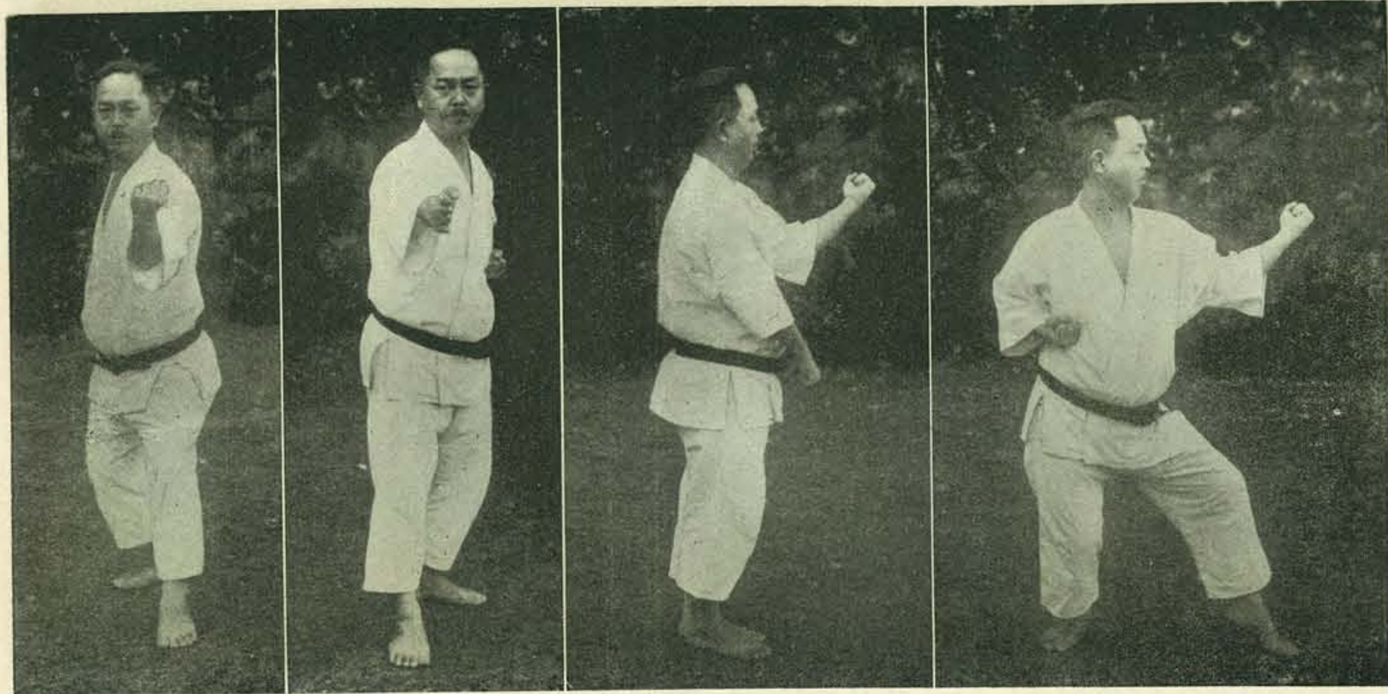
三 平安二段第二動作



四 平安二段第三動作

五 平安二段第七動作

六 平安二段第二〇動作

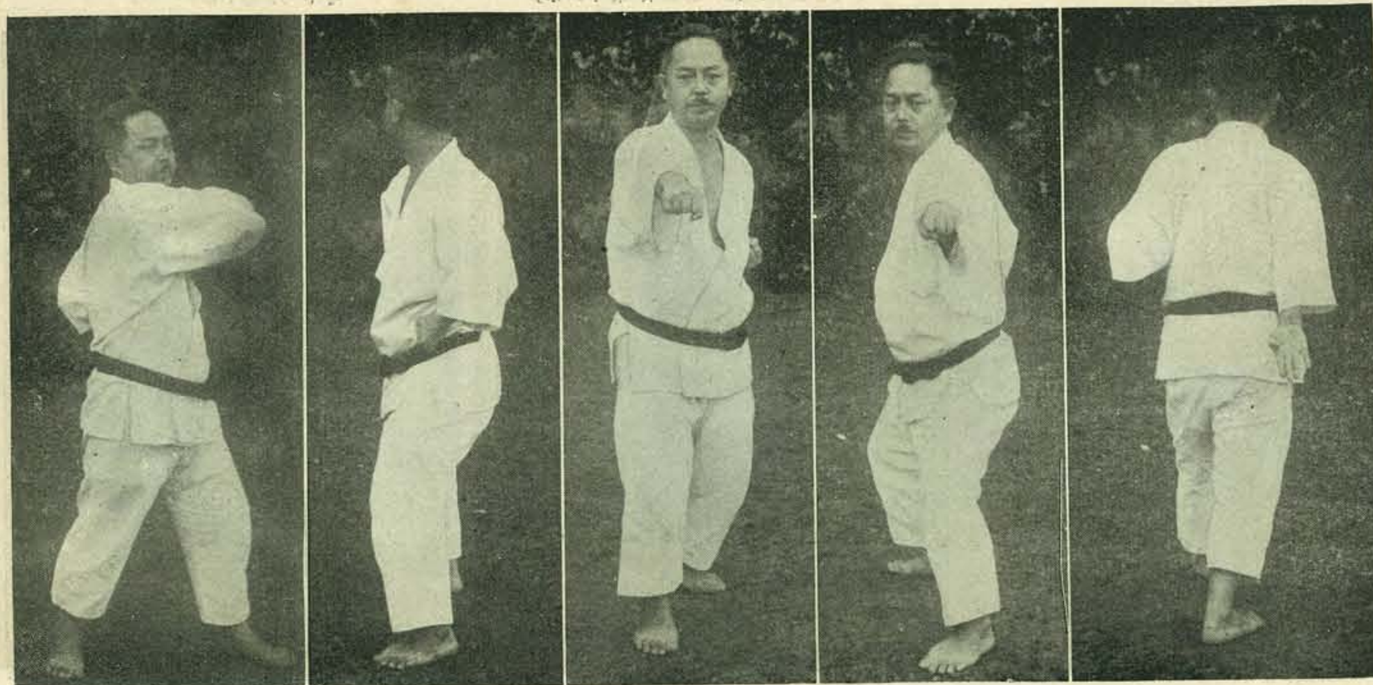


七 平安三段第一動作

八 平安三段第二動作

九 平安三段第八動作

十 平安三段第七動作



十一 平安三段第九動作

十二 平安三段第十動作

十三 平安三段第十一動作

十四 平安三段第十三動作

十五 平安三段第十八動作



十六　補助運動・倒木法（第二十章）



十七　補助運動・反轉法（第二十章）



十八　弧受（第十一章）



十九　外打落しと追撃（第十四章）



二十　下段内拂受（第十四章）



二十一　上段外揚受（第十四章）



二十二 下段外掬ひ止めして左足蹴(第十四章)



二十三 内横受(第十七章)



二十四 内横受より外拂受に變じて同時に突く(第十七章)



二十五 指挾咽喉攻め(第十八章)



二十六 外掬ひ止め(第十八章)



二十七 外掬ひ止めより投(第十八章)



二十八　上段内揚受引落して上段突(第十八章)



二十九　上段外揚受より逆押(第十八章)



三十　上段捌受より寄足投(第十八章)



三十一　左手で胸襟とつて(第十八章)



三十二　右手で突いて來たので返し裏突して(第十八章)



三十三　更に臂當を入れ逆をとる(第十八章)



三十四 襟を取り片手で打つて來たら投げる(第十八章)



三十五 足だけで逆投即ち剪投(第十八章)



三十六 内横打(第十八章)



三十七 内横打よりの變手突(第十八章)



三十八 空受反擊(第十八章)



三十九 内掬ひ止め(第十八章)


四十　中段外手刀手受（第十八章）


四十一　外受裏投（第十八章）


四十二　外受表投（第十八章）


四十三　棒で殴らんとする時（第十八章）


四十四　殴つて来たら空受で押えて（第十八章）


四十五　蹴つておいてから棒を奪ふ（第十八章）



空手練習用防具・右は松原利左衛門氏・左は摩文仁師範

緒言

本朝以武爲先とは山鹿素行先生の道破したる至言にして、尙武の風は我が國初からの傳統的精神であります。

空手道は教育に關する御勅語の御趣旨を根本精神として、護身保健のために心身を鍛錬する無手空手の基本武道であります。之を單獨に修むるも可にして又他の武道と兼修する更に妙なりと云ふべきでありまして、何人も入るに易く修むるに速きこと、他に其比なき理想的の武道であります。先覺の士は之を推賞して「國民教化の良資料なり」「攻防共に自在、全國的に普及すべし」となして居られます。

吾人の期する所は、卽ち斯道を全國津々浦々にまで普及徹底して、國民體格の向上並に國民精神の涵養に資せんとするにあるのであります。空手道とは如何なるものなりや、請ふ、其の詳細は本書に就きて承知せられんことを。

著者

例　言

一、空手は漸く世に知られ、修業の希望者も多くなつて來たに拘らず、之が教授者の數極めて少く、又適當なる學習書のない爲めに全國各地の同志が頗る困難を感じて居られる實情にかんがみ、本書は直接道場に相對して修業しつつある實感を以て研究し得るやう、くどいほど親切丁寧に講述したものであります。

一、從來東都に傳へられてゐる空手は沖繩の空手の半分でしかありません。空手は今日傳へられた當身と蹴りだけのものではなく、投もあれば逆もあり、無手空手の武術として全く完成された妙味ある武道でありますから、本入門書に於ては、つとめて從來あまり世に紹介されて居なかつた方面にも觸れて行きたいと思ひます。

一、本書は摩文仁賢和先生の正傳糸洲派の空手型を中心に講義を進めて行きますので共著になつて居りますが、これを講述するには筆者（仲宗根）の自由な立場より隨所に私見をさしはさんでありますので、文責はすべて筆者にあることを御ことわりしておきます。

一、先輩方の御高見に對しても疑義は疑義として明かに表示しましたが、之は空手道將來のために止むを得ず苦衷を忍んで筆を執つた次第でありますから、此點特に御諒恕を得たいと思ひます。

一、技術上の說明に當つて筆者の最も困難を感じたことは、從來空手の技術に一定の用語のない點でありましたが、なるべくわかりいゝ具體的、說明的な語を用ひることにしました。

一、組手觀戰記は特定の實戰記錄ではなく、獨習者の方々に組手修業の氣分を味つて頂くために、本書に於て講義した範圍で理解出來る程度に於て、筆者が作つた觀戰記であります。此手法は續刊に於ても試みたいと思ひます。

一、本書は數卷連續刊行の豫定たる空手獨習講義錄の第一卷でありますから、本書にて盡きぬところは續刊の書に於て逐次講述することに致します。

一、目次は一目內容の想像出來るやうに細かく出してありますから、最初に一通り目を通して下さい。

目　次

第一講　日本精神と空手道

第一章　日本精神と武道教育

第一節　日本の奇蹟的發展

▲日本は近々數十年間に、あらゆる方面に於て驚異的發展を遂げて來ました。明治の初年と今日とに於ける、日本の國際的地位の變化は、奇蹟とも云ふべきであります。明治初年にはあらゆるもの歐米に範をとらなければならなかつたのが、今日では逆に歐米をして日本に範を求めしむるの有樣となりました。

明治二十七八年日清戰役時代は、僅かに獨佛露の三國干涉を受けてさえ血涙を呑んで隱忍しなければならなかつた日本が、その後四十年の後には全世界を向ふに廻はして平氣で自己の信念に邁進し得るまでに實力を養ひ得るに至つたことは眞に痛快の至りであるとゝもに、世界歷史に於ける一大奇蹟と言はなければなりませぬ。此の實力たるや單に軍事的方面だけではなく、產業や貿易の上に於ても先進諸國を恐怖せしめ、また發明その他一般化學上の諸業績に於ても、彼等をして瞠若たらしむる程の一大躍進を遂げつゝあるのであります。

▲斯の如き驚くべき躍進は如何にして生じて來たのでありませうか。申すまでもなく日本は國土狹小にして天然資源に乏しく、日本人の體格また彼等歐米人に比べて頗る貧弱なるものであります。此の貧弱なる體格の持主が、資源に乏しき狹小なる國土の上に於て、列國環視のたゞ中で斯くの如き奇蹟を實現し得るためには、何かそこに列國に無い魔術の種がなければなりません。それは何か？これこそは大和魂であり、日本精神であります。これあるがために奇蹟的躍進が實現されたのであります。

第二節　日本精神とは何か

▲然らば日本精神とは如何なるものかと申しますと、それは畏くも神代の古より天津日嗣の御標たる三種の神器を以て表象されて居るのであります。御鏡は公明正大の智德を、御玉は仁愛溫和の仁德を、御劍は勇斷武俠の武德を顯彰せられて居ります。

▲公明正大なるが故に靈智明澄し、仁愛溫和なるが故に上下一致し、勇斷武俠なるが故に破邪顯正し得るのであります。智德の赤血球、武德の白血球は、仁德の血漿に包含せられて傳統の血液となり、脈々として我等の體內に流れて居ります。上下一致するが故に國礎いよ〳〵强國にして、勇俠武斷よく東亞の平和を確保し、靈智輝くところ發明となり生產となり、以て愈々人類文化に無限大の寄與をなし得るのであります。

第三節　自由にして强い日本精神

▲然しながら翻つて思ふに、智仁勇兼備の日本精神が今日の如くその精華爛漫と咲き誇るに至る迄には、三千年の長い年月に幾多の營養を他より攝取し來たつたのであります。前陸相荒木貞夫大將は此の間の消息を次の樣に語つて居られます。

「日本國は大きな强い胃袋のやうだ、佛教でも儒教でも何でも皆消化してしまつた。これは日本精神が、自由にして强いからだ。一つに凝り固まらないで何でも受け入れる。而し忽ちこれを日本化する、この點が日本國民の最大なる誇である。例へば文字にしても、支那は大層な骨折で漢字を作つた。日本はそれを一寸借用して、假名を作り漢字を運用して、進化の道具とした。支那は文字に凝り固まり、文字に捕はれてしまつた。文化の發達したる今日電報を打つことも難づかしい。日本は千年も支那より進んでゐたことになる——又、明治維新後はドシ〳〵歐米文化を輸入し、片つ端から消化したが、中には消化しないで、その儘丸呑みにしてゐる人がある。これは日本人ではない、日本國民の軌道から脫れた人達だ、日本の誇りを忘れた人々だ。日本人は一人殘らず自由にして而も强い胃袋の所有者でなければならぬ。萬國に秀づる日本魂といふ强い消化液を多分に排泄して悉く消化せしむるだけの力の所有者とならねばならぬ。」(「全日本國民に告ぐ」)

▲日本精神は頑冥固陋でもなく、偏狹邪見でもなく「自由にして强い」のであります。「自由にして强い」から如何なるものでも平然として受け入れ、敢然として消化し去るのであります。「自由にして强い」ものでなければ、偏狹邪見に我執し、嫉視排他の外なすこともなく、徒らに營養不良となつて根幹を枯死せしむることになるのでありますが、幸にして日本精神は「自

山にして强い」素質を持つて居たので宗教道徳はもとより、文藝美術武器武術に至るまで、他國のものを平然として受容し、敢然として消化し去つて、自己體内の營養となし來たつたのであります。

第四節　日本精神と武道教育

▲斯くして今日見るが如き日本の國際的地位が築かれたのでありますが、日本精神をして最も光彩を發揮せしむるものは一旦緩急の際でありまして、武士道、大和魂の名を以て、或は軍人精神の名を以てして、上將軍より下一卒に至るまで君國のために身命を捧げて奮戰する勇俠武斷の精神を遺憾なく發揮するのであります。この勇俠武斷の精神を鍛錬するに與つて最も力あつたものは、古來の各種武術の修業でありました。

▲最近數十年歐米物質文明の滔濤によつて古來の武道がやゝ沈滯化して居たかに見えましたが、日本の東亞に於ける地位の自覺、さらに進んでは世界文明に對する重責の確認によつて、近時歐米心醉より覺めて再び日本精神が高調せられると共に、武道復興が叫ばれるやうになつて來ましたのは眞に所以あることでありまして、根本の精神鍛練に如何に武道修業が不可缺のものたるかを示すものであります。

第五節　國民修養道としての武道復興

▲復興は單なる復古ではありません大震火災後の帝都の復興は舊東京の再現ではなく、新東京の出現でありました。復興は常に新要素或は新營養を攝取してより大きく顯現することでなければなりません。幸にして日本歷史に於ける復古運動は常に單なる復舊ではなく、新要素を攝取した復興であつたればこそ日本の國礎は神勅の如く天壤ともに、窮まりなく發展して來たのであります。

▲かるが故に日本精神の鍛錬場としての武道復興は一流一派の復舊を目指す偏見嫉視の狹量から出發したものであつてはいけません。

東亞の平和を確保すべき新日本、世界文明を指導すべき興國日本としての偉大なる新日本精神を鍛錬せんがために、出來得る限り優秀なる新要素、新營養を攝取して綜合的に研究し、發達せしむる意氣と大理想がなければなりません。國民的修養道としての新日本武道大成のために、吾人は飽まで「自由にして强い」日本精神を發揮して、各種武術の綜合的研究と發達を企圖す

べきであらうと思ひます。

第二章　日本武道としての空手道

第六節　日本武道の地方的形態

▲近來新興武道としての空手拳法の進出は實に目覺ましいものがありますが、やゝともすれば誇大に失する皮相の宣傳にあやまられて、その眞價に對する正當の認識を缺く場合が往々にしてある樣に見受けますのは、眞に遺憾なことゝ申さなければなりません。

空手拳法は最初「琉球拳法唐手」として紹介せられたがために、「琉球」に對する認識不足と、「唐」の字から受ける感じとで、恰かも異人種の武術であるかの如き誤解を持つ人が、今日でも多少あるやうでありますが、斯る誤解は遠からず解消するものと確信致します。然し斯る誤解の解消は一日も早きことが望ましいのでありますから、その誤解の基たる諸點に就いて、玆にお話しすることは此際最も必要なことであらうと思ひます。先づ第一に「琉球」に對する認識を正確にすることが何よりも急務だと考へられますので、その點からお話し致します。

▲琉球人は決して異人種ではなく、純然たる日本人であります。同じ天孫民族の血をわけた兄弟であります。このことが明かになれば琉球拳法は即ち日本拳法であり琉球武道は即ち日本武道の地方的形體であることが證明されて來るのであります。

琉球人は天孫民族の一部が南島に分家して居たに過ぎないので、その分家時代にも彼等は決して日本民族としての日本精神——仁愛、叡智、武俠の民族精神——を失つたのではありません。琉球は日本々土よりも古くから築城術が發達し、精鋭なる武器武具を有して居りましたが、不幸にしてその兄分たる薩摩藩のために武器をすつかり取りあげられてしまつたのであります。然し乍らいくら薩摩隼人でも、武器はとりあげ得たが烈々たる武俠魂。そのものまでも取りあげることは出來ませんでした。琉球人は假令武器は無くとも、日本民族本來の武俠魂が內

攻し醞釀するところ四肢五體そのまゝが金鐵となり、武器となり、肉彈となることを實證すべく武器なき武術の特殊の發達を地方的に完成したのであります。これが即ち今日吾人の眼前に展開されつゝある空手拳法そのものであります。

琉球に對する認識を正確にするために、友人金城朝永氏の「琉球人は日本民族である」と題する一文を次節に讀み上げて見ませう。

第七節　琉球人は日本民族なり

▲『所謂琉球人が決して異人種ではなく日本民族の兄弟分であると云ふ事は、各方面の學者達が今までに立派に證明してゐる所でありますので、今更事新らしく論じ立てる必要はないとも思ひますが、念の爲め御參考までにお話して置きませう。その前に少しばかり、日本民族といふものが、どんな種族から成つてゐるかに就いて話して置く必要があります。

人類學者や考古學者達の研究した所によりますと、日本民族は單一の種族のみから出來上つてゐるものでなくて「固有日本人」を中心としてそれにいくつかの人種の血液が混合されてゐるとの事であります。かつて無人島であつた日本に最初に渡つて來たのが、現在北海道の一部に追ひこめられて僅か數萬の人口しか有してゐないアイヌ人でありました。アイヌ人は白人種の一でありまして、いつとも知れぬ太古に西アジアから東進してシベリアの東の果に辿り着き、今から三四千年前に一部は間宮海峽を渡つて日本に入り、一部は朝鮮海峽を經て本州全土に擴がり南は九州の薩摩にまで延び、また遠く奄美大島や沖繩までも移住した形跡があります。明治三十七年夏、沖繩探險に來られた鳥居龍藏博士は中頭郡中城村字荻堂の銀岩の貝塚からアイヌ文樣に屬する土器、石斧、矛等を發掘しゐます。沖繩の地名の中にもアイヌ語で解いた方がよい樣なのが相當あります。例へば金武などもアイヌ語の山脈のことで、地形などから推して名づけたものだと云つてゐます。又毛深いのもアイヌの血液が混つて居る證據だと云ふ學者もゐます。

然しアイヌが沖繩に住んでゐたからとて現在の沖繩人が凡てアイヌの子孫であるとは云へないことは日本人全體の場合と同樣であります。アイヌ人は只、固有日本人が沖繩に渡る前に住んで居た人種、即ち先住民族と云ふに過ぎません。

▲アイヌの外に南洋方面から海潮に乘

つて渡來したインドネジアンがありまして、かれらは九州地方まで延び、當時「熊襲」と云ばれてゐたアイヌ人を追ひ、この地方に勢力を張つてゐたさうであります。平安朝頃まで「隼人」と云はれてゐたのがこのインドネジアン系の人種で、日本人の犢鼻褌はこの南方系の人種が遺した慣習であるさうです。この南方系のインドネジアンは九州に渡る前に琉球列島にも立ち寄つたので、この種族の血液は沖繩縣人の血液の中にも幾分混つてゐる筈でありますが、それだからと云つて、琉球人がインドネジアンの子孫だと云へないことは、前のアイヌの場合と同樣でありまして、日本人全體の場合と何等其の關係は異なるものではありません。

この二種族の外に印度支那族の血が日本人の血液中には混合してゐまして古代支那に於て漢族が勃興した時に、先住民であつた苗族は次第に南方の印度支那方面へ驅逐され、その一部が海路によつて九州に上陸したらしく、かれらの手によつて稻の栽培は日本に齎されたさうでありますが、その落ちこぼれが矢張り沖繩にもあるかも知れません。

▲然しこれらの種族は決して日本民族の基本をなしたものではありません日本民族の主體をなしてゐるものは、古代に於て支那の歷史に「東胡」と呼ばれてゐた大民族で、滿洲やシベリヤに占據してゐました。そして又古代支那を絶えず脅かしてゐた「匈奴」と同じ系統のものだと言はれてゐます。この種族の日本に渡來したのが「原日本人」又は「固有日本人」と學術名をつけられてゐます。かれらの一部はアイヌと略同じ時期に矢張り間宮海峽を渡つて日本に入り、他の一部は日本海を渡つて出雲を中心に殖民し、第三には最も遲れて、朝鮮半島から對島海峽を渡つて九州に上陸し、日向地方を中心に勢力を張つたらしく、この最後に渡來したのが所謂「天孫族」であらうと云はれてゐます。中でもこの「天孫族」が最も優秀な知力と武力を有してゐまして、その一部が別れて遠く南の奄美沖繩の島々に渡つたのが、琉球人の主體でそして又祖先であります。

これに就いては嘗て（明治二十七年）沖繩に來て、種々の方面から琉球を研究したチャンバレン氏は次の樣に「彼等（日本人と琉球人）の祖先は、嘗て共同の根元地に住したりしが、紀元前三世紀の頃大移動を企て對島を經過して九州に上陸し、其大部隊は道を東北に取り、行く〳〵先住民を征服して大和地方に定住するに至れり。其間に南方に彷徨しつゝありし小部分の者

は恐らく或大事件の爲に逃がれて海に浮び、遂に琉球諸島に定住せしならん。是れ地理上の位置に於ても、傳說の類似に於ても、又は言語の比較に於ても容易に立證し得らるゝなり。』と書いてあります。

▲この固有日本人の南方移動のことを、金澤庄三郎博士は言語學上から證明してゐます。

「言語では他のものが知ることの出來ないものを知ることが出來るのですが之を適切ならしむる爲めに、沖繩人は何處から來たかと云ふことに付て、私の考へを述べることに致しませう。沖繩人が何處より渡來したのであるかに就いては、歷史にもなく、又何等の記錄もないのであるが、言語上から沖繩の祖先が九州から來たと云ふ事を證明する二三の事實がある。第一方角の名稱によりて九州から來たことが明かにわかる。（中略）今沖繩語を研究してみれば、東をアガリ西をイリと申して居るが、太陽の出る所をアガリと云ひ太陽の入る所をイリと云ふのは論ずるまでもないが、北の事を「ニシ」といふのは妙なことである。何故に北の事を「ニシ」といふのか、前にも申した通り「ニシ」はイニシ（過去）といふ意味であるから、之によつて沖繩の人が北から南に向つて進んで來たことが明かに分ります。」

と述べた後、沖繩人が大和民族であるといふ第二の證據として沖繩語で城の事をさす gusiku を擧げて說明してゐます。

「此の gusiku といふ言葉は、沖繩人が大和民族であるといふことを證する好資料となるものである。gusiku の gu は勿論敬語である。朝鮮の古語では村のことを suki 村主のことを sukuri（宿禰と同意義）と申しますが、この言葉は日本語に這入つて日本の位にもなつてゐたのであるが、それと同意義の言葉が日本語では城と書いてシキと讀んでゐる。大和の地名にシキといふ所があるが、シキシマ（敷島）といふ日本國の名になつてゐるシキと云ふ言葉を研究してみると、シは住むといふ意味で、キは圍の中といふ意味である。即ち圍の中に住むといふ意味になる。Ki は垣のやうなもので圍つた所といふ意味である。然らば日本語でシキ、朝鮮語でスキといふのは、一體どういふ所を指していふたのであるかといふと、高い所に在つて、石の壁で取りかこまれて居る所といふ意味である。是等の名詞で正鵠なる判斷が出來るので、沖繩は敷島即ち日本の一部分であるといふことは爭ふべからざる事實である。歷史がなくとも、傳說がなくとも、記

錄がなくとも、神話がなくとも、沖繩人の祖先は日本人のそれと同じく、シキの中に住んでゐたことが證明されます。」

と力強く日琉同祖論を主張されてゐますが尙言葉を續けて、琉球語に就いて、矢張り之が日本の一方言に過ぎない證據として次の樣に云つてゐます。

「沖繩の方言中には內地では、旣に死語になつた言葉、即ち七百年前に使用した大和言葉が大分含んでゐるのに氣付いた。たゞ沖繩語があまり訛り過ぎた爲に、一寸聞いては大分異つた言葉のやうに聞ゆることが分つた。……沖繩語が若し訛がなかつたならば、今よりモツトよく分つたらうと思はれる。……例をあげていへば沖繩語で長持のことを Kō と申しますが、笥、玉瓢籬、笥、凡て Kō となるのである。現今內地語ではそれを使つてゐないけれども古くは使つてゐたのである。御飯茶碗のことを沖繩語で makai と云ふが、それは makari の訛つたので、源氏物語の中にマカリと書いてある。……」

言葉の上から日琉同祖を稱へたのはこゝに御紹介する事の出來ない程、澤山今までには發表されてゐますが、之に就きましては、旣に二百六十年程も前に沖繩の學者で當時の攝政であつた羽地朝秀（向象賢）もその仕置書（令達及び意見を書いたもの）に、沖繩人の祖先は內地本土から渡來したものであるから、天地山川五形五倫鳥獸草木の名に至るまで皆似てゐる。只言葉が異つた樣になつたのは、遠國の上、久しく交通が杜絕した爲めであると云ふ意味の事を述べてゐますし、維新前後の琉球最後の大政治家でしかも和歌の名人宜灣朝保（向有恒）も、羽地の說に共鳴して、記紀萬葉の中から日本の古語を採り出しこれを琉球語と比較對照して、琉球語彙といふものを書いてゐます。

▲日琉同祖は唯に言語學上からばかりではなく、より有力な體質人類學の方面からも立派に證明されてゐますが之に就きましては、大正八年沖繩に來られて沖繩人の頭形を直接調査研究された東大の松村瞭博士の論文があります。その中に、

「琉球人に就て得たる此の結果を琉球附近の人種的集團と比較するに當り、最初に試むべきは、所謂內地人とのそれであらう。今假に平均上に現はれた數字を以て、比較の材とすることを許すならば、琉球人男女の長徑最大幅徑及び指示數は、三者共に一般日本人のそれと全々合致するを見る。此れは單に平均數の上からばかりではなく、頭形の種類別からも亦よく類似するを認

めることが出來る。翻つて琉球人アイヌ同源説のある所から、試みにアイヌのそれと比較すると、著しく相違するのを見る。之れも獨り平均數ばかりではなく、内容に於ても大に趣きを異にしてゐるのである。」

と書いてあります。

▲今まで述べました樣に言語學、人類學の上からばかりではなく、尚最近の新興の學問たる民俗學の方面からも柳田國男先生や折口信夫博士及びその他の學者も、この點に就き立派な論説を發表されてゐまして、今まで自他共に珍奇な眼でしか見てゐなかつた沖縄の宗教――祝女が神に仕へること――や風俗習慣などが、古代の日本々土のそれを忠實に保存してゐることが判明しましたので、各方面の學者の注意と興味を惹き起し、今では琉球を研究することなくしては、日本の古代を知ることは不可能だとまで云はれる位になりました。近年、色々な學者がわざわざ沖縄へ實地に資料調査や研究材料の蒐集に來るものが多くなつたのも、亦この爲めであります。實に沖縄は大和民族の古代の生活樣式を一堂に集めた「博物館」の如きものであります。

つくづく考へて見まするに、明治維新前まで、特殊な歴史的環境の下に生活して來て、言語・風俗・習慣などが素人眼には一見異樣に映じましたが爲に、久しく繼子扱ひにされてゐた琉球人が、再びその母である日本の懐に抱かれる樣になつたのは此の上もない幸福であります。』(沖縄縣風景寫眞帖附錄「沖繩歷史」の一節)

第八節　空手及柔術と支那拳法

空手拳法の培養地であり、本場である沖縄は本土と同一民族であることが前節で十分明かにされたことゝ思ひます。日本民族の古代生活の忠實な保存者たる沖縄に於て、空手拳法が理想的の成長發達をなしたことは、特に注目すべきことであります。

空手は武道の嫡流であり(第三講「空手拳法の起原」の項參照)總べての武道の基本となるべきものであります。然るに空手拳法が「唐手」として紹介されたために、これに對して「外來武術」であるが如き感じを持つ人が多少でもあるやうに見えますから、その點についてお話ししておきます。

琉球拳法は決して支那拳法そのものではありません。なるほど支那拳法を多分に輸入しこれを古來の武術の營養として攝取したことに相違はありませんが、問題は支那拳法を如何に消化し如何に日本民族化し、日本精神化し、

日本武道化し得たかと云ふ點でなければなりません。

▲今日隆盛を極めてゐる柔道の母體たる古流柔術でも、明かに萬延年間に明人陳元贇が傳へた支那拳法を營養としてとり入れて發達して來たものであることは、古い武藝書に多少の智識でもある者は誰しも知つて居ることであります。卽ち支那拳法は本土に於ては柔術の營養として、琉球に於ては空手拳法の營養として攝取されて居ります。これはたゞその環境の如何によつて生じた差異でありまして、假に本土に於て武器が無かつたとしたら空拳手法が發達したでありませうし、琉球に武器が許されて居たら本土に於ける柔術の如く補助的立場に置かれたでありませう。明治になつて一般に武器の携帶が禁止されると、講道館柔道が起つて異常の發展をなし、今日又空手拳法が隆盛になりつゝあるのは環境の如何によるものであると共に、武俠魂によつて育成され來たつた日本民族の本能的要求に合致するものであるが爲に外ならないのであります。

第九節　唐手に非ず空手なり

▲さて『からて』といふ名稱は、明治三十四、五年頃から學校教育に採用される樣になつたとき、「唐手」と云ふ字を書いて「からて」と讀ましたのがはじまりで、それまでは沖縄に於ては拳法のことを「からて」と云つたことはありません、たゞ單に「手」と云つて居たのであります。沖縄拳法のことを單に「テ」と稱するのに對して、支那拳法を「トーデ」と稱して區別して居りました。(一時代前までは一般にトーデと云つたといふ說もありますが、これには多少疑問があります。假にさうだつたとすれば、まだ十分消化されない時代は「トーデ」と稱し、これを十分沖縄化したときには「テ」といふ名稱を用ゐたことになります。)

▲何れにしても支那拳法を「トーデ」と稱し沖縄拳法を「テ」と稱して區別したことは、非常に重大な意義のあることゝ思ひます。「テ」とは「術、業、技、兵士の隊、部下、配下、計略」等其他多くの兵法上の意味を有する日本語でありまして、日本民族の分家に於て支那拳法を消化攝取して自分のものとなし、兵法上の日本語「テ」といふ名稱を之に附したところは甚だ意味の深いものがあるのであります。然るに之を學校教育に採用する際此處まで思ひ及ばずして「テ」とは單に手足の手だ位に考へたか折角祖先が本能的選擇によつて名づけた立派な母國語を捨て

て『唐手』なる字を用ひたために、祖先の苦心を無にしてしまひ、ひいては今日多少とも「唐」の字が誤解のもととなつてゐるのは、返す返すも惜しいことゝ云はなければなりません。

▲參考

一、先手ノ大將。寄セ手。討手。攻手。守手。

二、先手。後手。

三、手ホドキ。奥ノ手。

四、「アレニシグラウテ見エルハ誰ガ手ヤラム、甲斐ノ一條次郎殿ノ御手トコソ承リテ候へ」(平家物語)

五、射手。騎手。ナカ〳〵ノ使ヒ手(劍ヤ槍等ノ場合)手筋ガ善イ惡イ。

六、「郎等數多ニ手ヲ負ハセ」(保元物語)。「賤奴ガ手ヲ名ヒテヤ死ナム」(古事記)。痛手。薄手深手。淺手。手疵――すべて刀矢等にて受けたる創傷を云ふ。

八、「手ニ立ツカタキノ戀ヒシサヨ」(謠曲橋辨慶)――「手ゴタヘノアル相手ガ欲シイ」の意味。

九、手合セ。手ゴワイ。手ガ出ナイ手ニ餘ル。

十、手ヲ廻ハス。手ガハイル。

十一、其ノ手ハ食ハナイ。其ノ手ニ乘セラレタ。

其他いくらでも實例を擧げることが出來ますが、これ位で止めておきます。すべて武術や兵法に關する言葉であることは明白であります。

▲此等の外無數の實例から推して考へましても「テ」といふ名稱は決して「手足」の「手」ではなく、沖繩拳法そのものゝ固有名詞として、そのまゝ保存すべきであつたと思ひます。若し「テ」といふ一音だけで不便だとしたら、沖繩語の中に拳法を現はす立派な「武士手」と云ふ語があるのでありますから、これを採用してもよかつたらうと思ひますが、今更らどうともすることは出來ません。故に我等は「唐手」といふ文字を廢し「空手」を採用して徒手空拳の意味で用ひて行きたいと思ひます。これがまた、日本民族の一分家たる沖繩の先人が日本民族化した拳法に日本語「テ」を以て名稱とした趣旨にも合致し、日本武道として發展する偉大なる將來性を持つ所以でもあらうと思ひます。

▲「唐手」の唐は「支那」を意味するので假に「日本武道唐手」と稱すると其の意味は「日本武道支那拳法」といふことになり頗る不見識な矛盾が生じて來ます。其點より觀ても「空手」とすべきであります。

第三章 國民教化の良資料

第一〇節 日本精神化せる空手道

▲本土と沖繩と共に支那拳法の影響を受けながら、その發展の形が多少異なるのは、たゞその環境の差異によるもので、決して本質的の相違でないことは前にも述べた通りであります。本土に於て支那拳法を十分消化したと同樣に、沖繩に於ても之を十分消化して日本民族精神に適合する樣に發展せしめ得たことは見逃すべからざる事實であります。

支那拳法は徒らに肉をそぎ骨をけづるが如きことを誇示して得々として居りますが、沖繩拳法たる空手は是を以て單なる闘爭の術とせず、仁俠の道を完ふするための身の備へとなし、君子の威嚴を保持するための武術として修業し鍊磨され來たつたものであります故に古來より空手修業を志す者は、必ずその素行を愼むべきことを祖先の靈前に誓ひ、確實なる保證人を介して入門することになつて居たのであります。これが教授をなす者も、入門者の品性をよく調べ萬一素行をさまらざる者ならば絕對に入門を許さず、一旦師弟の關係が結ばれたら武德をけがす行爲なき樣、師弟共に戒愼を怠らなかつたのであります。今日坊間皮相の見解を以て空手拳法の威力を誇示せんとして白髮三千丈式の支那式誇張を弄して得意然たる者ありとすれば、思はざるの甚だしき者と云はねばなりません。

▲沖繩に於て最も廣く人口に膾炙して居る琉歌に「我が身摘で見ちる餘所の上や知ゆる、無理しるな浮世情ばかり」といふ一首があります。その意は「我が身をつねつて見てこそ他人の痛さを思ひ知ることが出來る、人世たゞ人情によつて渡るべきで決して無理を人に强いてはいけないぞ」といふ意味で、仁愛溫和の日本民族精神が滾々と流露して居る歌であります。斯くの如き仁愛溫和の情緒によつてはぐくまれ、君子の身の備へとして鍛錬せられた武術なればこそ「空手に先手なし」の訓言も生れたのでありまして、徒ら

に殘忍なる鬪爭技術なるかの如き誤解をかもす言辭を弄してその威力を誇示せんとする者は、日本民族精神の如何なるものかを知らず、日本武道の本質に理解なき淺薄皮相の徒と云はなければなりません。

▲古來空手の大家は如何に喧嘩を爲かけられても、決して自ら積極的に出ず、たゞ相手の攻擊力を封じて徐ろにその反省を待つと云ふ態度を取つたものでありまして、日本武士道精神と期せずして一致し、皇軍の大精神と合致するのは同一民族なればこそであつて拳と劍との相違はありとてもこれを行使する者の根本精神が同一であつたことは、輕々に看過すべからざる日本武道史上の一大事實であります。

第一一節　軍人の龜鑑と空手道

▲然し乍ら、仁愛の道をなみし正義の光をくもらさんとするものある時は破邪顯正の劍は鞘走るのが當然であります。血を見ることを好む殘忍は戒むべきも、邪惡を擊破する武斷は無ければなりません。拔けば玉散る氷の刄、その刄が一旦故あつて鞘を離れる瞬間に相手の玉の緒は散つて了ふ如く、拳もまたその意氣と覺悟を以て鍛へられたものであります。故に本土と南島と土地は遠くへだたつて居り、武器の有無と云ふ相違はあつたにしても、勇俠武斷の民族精神の陶冶に於ては全く合致するものがあるのであります。

▲沖繩縣出身兵士の戰場に於ける勇敢なる武勳は本土の何れの地方より優れるものはあつても一歩もひけをとる所の無いのは、幾多の事實が雄辯に證明して居ります。荒木貞夫大將が第六師團長當時其の部下たりし田路朝一大佐は、沖繩縣出身兵士の實戰場裡に於ける沈着勇猛なる行動を軍人の龜鑑なりと激稱し、之を以て空手道の眞價を發揮せるものなりとして、次の樣に述べて居られます。

「平戰兩時に於ける沖繩縣出身兵の行動は終始一貫不屈不撓、成就せざれば已まない信念を堅持しあること、特に死地に入りて尙從容內に恃む所ある修養を體得して居る事である。此の尊き修養、確乎たる信念は果して何によりて結成せられたのであらうか、之れ吾人の最も知らんと欲する所である。

古來沖繩には內地の如き敬神歸佛の風隆昌でない。又劍道による修業も未だ普及して居ない。唯全縣下を通じて男子は元より婦女子に至るまでもよく徹底してゐる空手の修業練磨の有樣は眞に見事で光彩陸離たるものがある。

私は、以上の沖繩縣下の壯丁の共有する立派な特長は、大部分この空手道の練磨により、不知不識の間に結成せられたものであることを確信し、大いに斯道の効果を天下に唱導したいと思ふものである」と。

個人的殘虐性の發揮を誇示するのみで民族的精神訓練には何等役立つて居ない支那拳法と、個人的溫和性を高潮しながら民族的精神訓練に偉大なる効驗をなしつゝある沖繩空手拳法の根本精神が如何に格段の相違があるか田路大佐の一文によつてもよく理解し得ると思ひます。琉球人を以て異人種視し空手拳法を以て支那拳法と同一視せんとする短見者流は此の事實の前に再思三考しなければならぬのであります。

▲かつて八代六郎大將は麾下の艦隊が沖繩に巡航した際にわざ〳〵下士數名を選拔して沖繩縣立一中に寄宿せしめて、空手の稽古をさせられたが、大將自らも終生卷藁を突き型の研究を續けられた程熱心なる空手道鼓吹者でありましたし、前侍從武官長奈良武次大將、竹下勇大將、小笠原長生中將等をはじめ陸海軍の多くの將星は空手道の眞價を認め、之を世に推奬せられつゝあります。東都各大學に於ける空手部實施の成績も愈々斯道の眞價を世に示すことゝなり、年々隆盛に趣きつゝあることは喜ぶべきことゝ思ひます

第一二節　空手は國民教育の良資料

▲日本民族の一部は數千年の間南島に分家して不幸なる境遇に身を置きながら、よく日本民族精神の精髓を失はず、その境遇に於て許されたる最高の努力を以て空手拳法なる偉大なるお土産を作り上げ、之を持參して本土に合流することになつたのは思へば奇しき民族的因緣と申さなければなりません

茲に於てか琉球拳法は卽ち日本拳法であり、沖繩武道は卽ち日本武道の一部であるのであります。

▲今や日本精神を高潮し武道復興の聲旺なる時、奇しき因緣によりて新たに紹介されつゝある空手道が、廣く日本全土に於て「自由にして强き」日本精神の新らしき營養として攝取せられつゝあることは眞に欣快の至りと言はなければなりません。岡千賀松少將は空手道を以て「國民教化の良資料なり」として次の樣に推奬して居られます。

「空手術たる、技の構成、術の演練、悉く現代國民教育の良資料たり。簡にして行ひ易く、深くして變に富む。以て精神を陶冶し得べく、身體を練成し得べし。實に活動的國民を作る良教材とす。今日迄汎く行はるゝに至らざりしは洵に遺憾なり。蓋し傳へざりし

が爲めのみ……。希はくは益々之が普及を圖り、汎く世に行はるゝに至り國民の元氣を發揚し、世界的活動に處し得る國民敎化の資たらしめん事を。」

▲空手道普及のために本講義錄を刊行して、老幼男女何人にも容易に之を習得し得るよう道を拓かんとするのも又右と同一の趣旨によるものであります。希はくば一人も多く空手道を修業し、心身兩面に於て斯道の眞髓を了得し、一身の長壽健康のため、又一旦緩急の際は勇奮君國のために捧ぐべき心身を鍛鍊せられんことを望んで止まぬ次第であります。

第二講　體育・武育・氣育としての空手道

第四章　體育としての空手道

第一三節　理想的健康法

▲空手は實に立派な武術である事は申すまでもありませんが、又一面强健法としても理想的だと云はれて居ります。何故健康法として理想的であるか、その理由を簡單にお話し致します。

▲空手は一人でも多勢でも稽古出來ます。

空手が他の武術と異つて面白いところは、型といふものを中心にして研究して行くことであります。此の型は數十種類ありますが、何れもいろ〳〵の武術的内容を持つた技法を幾つか繼ぎ合せて出來たものでありまして、敵を假想しつゝ一人で突いたり受けたり蹴つたりする攻防の動作であります。型には長いのは六、七十擧動のもありますが、短いのは二十擧動前後のものもあります。

▲型は手を出したり足を出したり、體をねぢたり、しやがんだり、伸ばしたり、いろ〳〵の形をとりながら四方八方へ動くのでありますから、やつて居て面白く氣持ちよいものでありまして、知らぬ間に全身の運動になるのであります。然かも型の動作にはすべて一定の順序があつて、一擧動づつ區切られて居りますから、一人でも多勢一緒にでもきちんと行へるところに、空手の型の特徴と面白味があるのであります。

▲空手は老若男女誰にでも出來ます。

空手の型は小供でも老人でも男でも女でも誰にでも出來るものであります。型を演る際には自分の力相當に演ればよいのですから、どんな人がやつても絕對に無理をしないですみます。對手と取組まなければ稽古の出來ない武術では無理をしやすいものですが、空手の型をやるには絕對に無理がなく、自分で適度にやれます。同じ一つの型でもはじめ二三回は輕くやつて、それから其の日の身體の調子によつて自分相當の力のはいつた演武をやればよいのですし、型の種類や回數も自分の好きなだけやればよいのですから、誰にでも自由に稽古が出來るわけであります。

▲空手の稽古は時間も自由に出來ます

空手の型を一回行ふ時間は短かいのは僅かに一分間も掛りません。

前にも申しました通り空手の型の短いのは二十擧動前後しかありませんから、これをおぼえることは誰でも簡單にわけなく出來ます。それ故五つの型を一度づつやれば五分しかかゝりません。どんなに多忙な人でも一日に五分や十分位の時間を、健康長壽法のために、能率增進法のために、割愛出來ないことはありますまい。又一度に型を幾つもやらなくても、一つの型をくりかへしやつてもよいし、或は型の中の一部分の動作をくりかへしやつても差支へありません。運動の分量と時間が自由に出來るところは空手の特徵の一つであります。

▲空手の稽古は場所も道具もいりません。

空手の型をやるには六疊か八疊位の場所があれば結構ですが、然し四疊半や三疊でもやれないことはありません何故かと云ひますと型を區切つてやればわけなく狹いとこで出來るからであります。特別の場所を必要とせず、疊の上でも板敷でも庭でも椽側でも何處でも一向差支へありません。

空手は文字通り武器を持たない徒手空拳の武術ですから、道具を持ちませんので、天井が低くて駄目だとか、長いものを振り廻して物を壞はすからいけないとか、さういふ制限も心配もいりません。

第一四節　健康增進の實例

▲以上のやうな理由で、空手の稽古は實に簡單に誰にでも出來ますが、さて實際に健康法としてそれほど効果のあるものかどうか、といふ大事な問題になりますと、それこそ「理想的健康法」の文字其儘だと申しても差支へないほど、無數の實例があるのであります。次に一二だけ實例をあげてお話し致します。

◇「現に私の如き、生來虛弱の質であつて徵兵適齡の當時に於てさへ、五尺四寸の身長を有しながら、體量僅かに十一貫百匁といふ貧弱極まる體軀の所有者にて、到底一人前の働きは爲し得ざる狀態であつたが、空手によつて心身を鍛練せられたる結果、今日に於ては體重十六貫を超ゆるに至り、常に愉快に活動し得るに至りしのも、空手を修業した賜と深く感謝してゐる次第である。」(東京上野松坂屋空手部長丸山淸人氏)

◇「昭和八年に空手の本を書店にて

購ひ專ら型の修得に意をそゝぎました。そして家業の餘暇十分二十分の間を汗みどろになつて稽古してゐます。在學當時肋膜を一度肺炎を一度患つた程の虚弱者でしたが、昨今ではすつかり體格が改造されまして風邪一つ引かず體重十六貫强、身長五尺五寸五分といふ文句のない體質を得る事が出來ました。これも全く空手のおかげと陰ながら感謝いたして居ります」（北海道札幌市深井謙一郎氏）

▲右の樣な實例を一々あげて居たのでは、限りがありませんから、省略致しますが、空手をやると弱い人が丈夫になるだけでなく、太りすぎの人は餘分の脂肪がとれて肉がしまつてきて却つて活力を增すことゝなつた例もいくらもあります。

▲體量二十四貫いくらの人で、堂々たる體軀ではあるが、膝が痛くて事務所の階段の上り下りに可なり不自由を感じ將來の健康に非常な不安を持ち出した時に、偶然友人のすゝめる儘に空手をはじめたところが、其効果は驚くほど顯著で、事務所の階段が若い給仕にまけずに身輕く上り下りが出來るやうになつたと喜んで居る人もあります。

▲每日晩酌の量の多少で奥樣とにらめつこして居た人が空手をやるやうになつたら晩酌の量が減つて朝食がおいしくなり、晝間の働きもはるかに能率があがつたといふ人もあります。

▲その他、神經痛がなほつた人もあり、永年の胃腸病がすつかり根治した人もあり、神經衰弱で不眠症になやまされた學生が空手をやり出してから安眠が出來、從つて學業の成績もずつとよくなつたとか、健康上の良結果が筆者の知つて居るだけでも數へあげたら限りがないほどであります。

第一五節　醫學的に觀ても理想的健康法

▲空手を醫學の方面から見た結果も「理想的運動法」の證明を與へて居ります。次に專門的な研究の一二を御紹介致します。

◇空手術の血壓及び尿に及ぼす影響

（日本醫科大學・岡醫學士）

血壓には最大血壓と最小血壓とがある。最大血壓は心臟の縮まつたときで最小血壓は心臟が開いたときである。血壓が高いといふことは平均の血壓の高いことであつて、血壓があまり高いときには、血管が破裂して腦溢血などになるおそれがある。中年以後になるとその心配が多い。然し若い時から適度な運動をやつて居れば、血管の抵抗力が強くなつて居るから、左様な心配がない。

空手を血壓の方から實驗的に見ると先づ本校の空手部員で相當稽古の出來て居る人を、騎馬立（空手の型の名稱）一段から三段までと平安（全上）一段から五段までを、一段すむごとに二分間づつ立つたまゝで休ませて、約四十分間つゞけさせ、全部終了してから四十分後に血壓をはかつて見ると、平均十五ミリ位のものである。

これは他のものと比べて、階段を二十位上つたとき、或は膝の屈伸運動を十回位やつたときの血壓と同じものであつて擊劍其他の運動に比べるとはるかに血壓は少いのである。

▲それから尿の方はどうかといふに一般に運動がはけしくなると、尿の中に蛋白が出て來るものであつて、之を勞動性蛋白といつてゐるが、空手をはじめてから約一時間繼續の後に計つて見ると、勞動性蛋白の比重が七又は六であつて、これは普通に歩いて居る程度の運動の場合と同じである。故に空手をやつても勞動性蛋白の出る量は、他の諸運動のときよりもはるかに少い

以上の二點から考へて見ると、空手術は急激に猛練習をやらず漸進的に慣らせば、身體の抵抗力を增し、理想的の運動法である。古來空手の大家に長壽の方が多いといふ事實も、その原因がよく理解出來ると思ふ」と。

第一六節　體育として觀たる空手の生理學的効果

▲體育上より觀たる空手の生理學的効果につき海軍々醫大尉林良齋氏の調査論文を讀んで見ます。

徒手體操として觀たる空手術の體育的効果は次の如きものである。

（イ）各種の運動系統は、凡て能動的で活氣充實、頗る敏捷である。故に純然たる能動的運動法として、循環系統や呼吸系統を迅速に昂進せしめ、新陳代謝機能を生理的に促進するばかりでなく、巧緻、敏捷などの能力を養成する事が出來る。

（ロ）空手術は脚部に種々活潑の運動法を課するばかりではなく、一運動系統の實施中、度々隻脚にて體重を支へ且つ進退するものであるから、平均運動としての効果も亦認めらるゝ點が多い。故に身體の平均感や、筋肉力の經濟的使用能力や、又は脊部筋肉力など養成する事が出來る。

（ハ）空手術の型を練習する事は、上文論述したる如く、一種の徒手體操を實施するものであるから、身體各部の重心點の移動は、凡て生理的である。即ち各運動に伴ふ重心點の移動範圍は身體の支撐面以內である。故に身體自身は、自己の平衡を常に自身の筋肉力

のみにて支持し得る範圍内に於て、身體各部を運動するものである、從つて各部の運動には無理がない。加之空手術の型には、凡ての能動的運動形式が包含されて居るから、此等の型を連續練習するときは、身體各部の發育は、調和的に各部平均するものである。

徒手體操としての空手術は、以上の如く體育上頗る有効のものである。而して一〇歳より六〇歳位までは、如何なる年齢に於ても、決して體育上弊害を伴ふべきものではない」と。

▲空手が簡單に誰にでも出來て、然も如何に健康上理想的のものであるかと云ふことは、以上の説明によつて明かにされたと思ひます。次には武術としての方面から空手の價値をお話し致しませう。

第五章

武育及び氣育としての空手道

第一七節　理想的武術

▲空手には健康法としての空手とか武術としての空手とか、特別の區別があるわけではありません。たゞ觀察の立場をいろ〲にかへて各方面から考へて見て、その全貌をはつきりと摑み、その眞價を判斷しやうと云ふのであります。

然し乍ら、空手は普通に健康法として行ふだけならば型を繰り返し行ふたり、型の一部分を繰り返し練習して居るだけでもよいのですが、これを武術として味はひ、武術として鍛練して行くには、いろ〲の補助的鍛練の仕方があります。その鍛練方法は後で述べることにして、此處では武術としての價値についてお話し致します。

▲空手は總ての武道の基礎

空手は理想的の健康法であると共に理想的の護身武術であります。空手は劍道や柔道其他の武道と對立するものではなく、すべての武術の基礎たるべき基本武道であります。

空手は前にもお話しした通り、武道の嫡流であります。原始人類以來、人間の四肢五躰を以て成し得る最强の無拘束にして自由自在なる武術でありま す。故に此の無拘束の活動、自由自在なる運動を基本武道として習練し、然る後に各種の武道を教へることにすれば、鬼に金棒で最も理想的であることは申すまでもありません。既にいくらか他の武道をやつて居る人が、空手をも併せて稽古することにすれば、其人の從來やつて居た武道に對しても非常に大きな好影響を及ぼして居る實例はいくらでもあります。

▲空手は武器なくして攻防共に自在

空手は讀んで字の如く武器を持たないで行ふ武術でありまして、身體のあらゆる部分を以て攻撃防禦に使用するものでありますから、いざといふ場合何時何處でも間に合ふのであります。

空手は自分の身體そのものが攻撃の武器にもなれば、防禦の楯にもなるのですから、これほど理想的な護身の武術はありません。單に健康法としてやつて居るだけでも、いざと云ふ場合には自分の身を護るに十分役に立つた實例がいくらもあります。況んや武術として鍛練しておけば、それに越したことはありません。

▲喰はずぎらひの先入的偏見を持つ人ならばいざ知らず、眞に武術家として謙虚な氣持ちで公平に物を判斷することの出來る武術家ならば、空手の武術的價値を高く評價しない人はありません。空手が最初東京に紹介せられた搖籃時代に、劍道の大家中山博道先生は自己の劍道々場を開放して富名腰義珍先生の空手宣傳に援助を與へられたことがあります。

又、講道館長加納治五郎先生は昭和二年に沖繩縣へ旅行して空手を研究せられたことがあります。その時、剛柔流大家宮城長順先生と糸洲派大家摩文仁賢和先生とが二日にわたつて空手の型や組手を實演せられたので、加納先生は高弟と共に熱心に見學せられ自ら立つて種々質問する等眞摯な態度を以て研究せられた結果、その術の精妙なるに感歎措く能はず「攻防自在、全國に宣傳せらるべし」と激稱せられたことがあります。劍柔道兩方の最高權威者の方々が、空手に對して示された態度こそは、眞に武士道精神を發揮せられた日本武人としての謙虚な美しい態度と申さなければなりません。と同時に劍柔道兩方の最高權威者が如何に高く空手の武道的價値を評價せられたかを知るに十分であります。

▲こゝに一言附加しておきたいことがあります。空手は如何に武器を持たない武術とはいへ萬止むを得ざる際にたとへば夜中强盜に見舞はれた時とか絶對に避くべからざる咄嗟の自己防衛の必要に迫られた時とか、さういふ時

には何でも有り合せの物を活用することは當然であつて、古來空手に於てもそのことは必要な心得の一つとなつて居ることは申すまでもありません。

▲空手は武術として上達が早い

空手は型を基として稽古するもので攻防の技が身體各部を殆んど殘りなく活用する。此の二つの理由によつて、他の武術よりはるかに上達が早いことは注目すべきことだらうと思ひます。折角護身武術として稽古をはじめても上達がおそくては容易に自分のものとすることが出來ませんが、空手はその點が頗る便利であります。早稻田大學空手部趣旨の一節に次の樣に書いてあります。

「空手術の本質は……謹愼、謙讓と忍耐、併せて沈勇、決斷等の諸德を涵養するにある。又體育的には、四肢、軀幹の上下左右の運動は均齊を保ち、頗る活潑敏捷克く短時間の間に多大の運動效果を得て身體の圓滿なる發達をとげ、一年にして全然體格の改造をなし得るのである。

又練習方法の上からは……練習の容易にして、上達の早きこと、この空手術の如きは稀である。一年の研究は能く他の武術の數年の練習の效果に匹敵するものあることを確信する。」

此は部員諸君の實際に練習して見た體驗上の確信を語る言葉であつて、單なる机上の理論ではありません。是を以て見ても空手が如何に上達の早い效果的な武術であるかといふことがわかると思ひます。

▲空手は自信と落着を與へる

空手は前記のやうに非常に優れた武術であると共に頗る上達が早いのでありますから、一旦稽古をはじめた人で眞面目に繼續してやつて居るならば、何時の間にか腹の底に自信が生れ、自然に落着が出來てきます。「空手道」第一號に次の樣な記事があります。

「上州は某溫泉場の大きな旅館の主人如何なるものか性來氣が弱く、お客が醉ばらつて一寸亂暴しても、自分の部屋へかくれて蒲團をひつかぶつてガタ〳〵慄へて居るといふ有樣だつた。これほど氣の弱かつた人が、空手を稽古するやうになつてから、今では亂暴な醉客同志の喧嘩の場に顏を出して『まア、まア』と仲裁する程の度胸も出來天晴れ主人としての貫祿もつき、商賣も益々精が出て喜んで居るといふ實例がある。之は何を意味するか、空手を稽古したおかげで、體力を鍛へるとともに、腹に自信が出來て勇氣が生ずるからである。」

右の樣な實例は枚擧に遑なきほどありますが、此處には省略します。

第一八節　鬪技として觀たる空手の生理學的效果

▲鬪技としての空手術と——題する海軍々醫林良齋大尉の文章を讀んで參考に致します。

『空手術は敵の、打つ蹴る突く等の攻擊的動作を防止し、且つ進んでは敵の虛を突かんとするものであるから、二者相對して鬪技として、その技を應用する事が出來る。此の場合に於ける空手術は純然たる鬪技である。鬪技としての空手術の體育的效果は次ぎの如きものである。

(イ)空手術の四肢及び軀幹の運動は頗る活潑で、敏捷で、且つ筋肉運動は頗る短切である。故に時間の割合に、その運動量は多量である。」

(ロ)色々の運動法も同時に課する事が出來る、卽ち前進、側進、後進又は跳躍運動の如きものを、自然的運動形式のもとに、無意識的に習熟せしむる事が出來る。

(ハ)敏捷や注意や決斷や沈着や勇氣や速力などの能力を養成することが出來る。

(ニ)全身筋肉は各部殆んど均等に運動せしめらるゝものであるが、殊に大腿、腹部、肩胛及び背部の諸筋が主として運動せしめられ、鬪技中神經力を要する程度は頗る大にして、脈膊と血壓と呼吸とに及ぼす影響は中等度である。

(ホ)鬪技として適當の年齡は一五—四〇歲である。』

第一九節　理想的氣育法としての空手道

▲『バルチック艦隊發見の報を打電すべく盡忠報國の赤誠に燃えた沖繩縣宮古島の六勇士の決死の活躍は、昭和五年五月皇后陛下が女子學習院學藝會に行啓遊ばされた際、一女生徒が五十嵐氏の「遲かりし一時間」を御前に朗讀したことによつて、畏くも皇后陛下のお耳に達する光榮を得た。皇后陛下の御下賜金をもつて購はれた五本の白扇へ當時女子學習院長であつた松浦寅三郎氏は「陽氣發處金石亦透、精神一到何事不成」の揮毫をして現存の五勇士に賜つたが、今や三十年目の海軍記念日を迎へてこの五勇士は改めて海軍省から表彰を受ける』云々と新聞記事は報じて居ります。木の葉のやうな一片の刳舟に乘つて逆卷く怒濤を十七時間も力漕したといふことは、松浦學習院長の適確なる評言の如く、正に理論を超越した「氣」の問題と云はなけれ

ばなりません。

▲荒木貞夫大將は「名將を語る」といふ文章の中で次の樣に云つて居られます。

『武將として上杉謙信に私淑する所以はその氣魄である。戰爭は一面において緻密なる作戰を必要とするが一面において電光石火の如き「氣」の問題であると思ふ。或はこれを機略といつてもいゝが、機に應じて鐵火の如き意氣が閃めき、その間自ら微妙なる智略が迸り出るといふのである。

今謙信と信玄の作戰なりを深く觀察するに謙信は氣魄一點張り、信玄は水も洩さぬ合理的作戰によつてゐる。氣が勝つか策が勝つか川中島の戰ひは正に五分五分である。……その代り謙信は用意周到なる信玄の作戰にひつかゝつて常に危機に置かれてゐる。この危機を脱出し、且敵を逆に壓倒するものは策でもなければ智略でもない。たゞ烈々たる「氣」である。これが凡將ならば忽ち策の前に倒れてしまふが、謙信は流石に名將であつた。』

名將が名將を語つて「氣」の問題を說くところ、意味深長であります。

▲日本人の强さは體力的なカロリーの量で測るべきものではなく精神的な「氣」の歩留りで測るべき强さであらうと思ひます。藤田東湖は「正氣の歌」を作つて、日本人の持つ天地正大の氣を「凝つては百鍊の鐵となり、發しては萬朶の櫻となる」といみじくも表現して居ります。「病は氣から」と云ひ、愁ある者には「氣を落さぬ樣に」と激勵します。故に、小は個人の盛衰より大は國家の興亡に至るまで、最後に到つては結局「氣」の問題になつて來ます。「氣」の養成は實に重大な問題たることに何人も異存はありません。

▲空手は此の重大な「氣」の養成に特殊の効果があると云はれて居ります慶應大學空手部雜誌に「氣育」と題する記事の中に次の一節があります。

『初めて空手を見た人に、空手はどうですか、と尋ねたら「空手は氣ですね」と言つて居られた。「黒帶を締めてゐる人達のあゝいふ氣を得るだけでも空手は實に尊いものだと思ふ」と。

空手では自然にその氣育を行つて居ることが、前の言葉で證明されて居る樣に思はれる。初段位なると型をやつて居る時の氣は一寸近づき難い、犯し難いと云ふ感じを相手方に懷かせる。「戰はずして勝つ」と云ふのも此の邊の消息を物語るものではないであらうか。

空手をやつて何處が一番疲れるか、といふ質問は我々がよく受ける質問であるが、考へてみると練習さへかたよ

らなければ特別に疲れるところもなければ、又特別に疲れない處もない。强いて云へば全身が疲れる。がしかし泳いだ後とか湯にはいつた後の樣な疲れとは疲れの性質が違ふ。それは氣の疲れが多分に加はるからであらう。初段になつてあれだけの氣を出すには練習の際可成り氣の練習をやつて居るに違ひない。それで氣が疲れるのである。氣の疲れない程度の練習ではあれだけの氣は得られないのである。

氣の疲れは肉體のみの疲れの樣に、快い疲勞では無いかも知れないが、氣を鍛錬するといふことは、社會に生きて行く上に於て最も大切な最も應用の範圍の廣い又效用の著しいものである。この氣一つを得るだけでも空手をやる價値が充分にある。』

空手が氣育として如何に効果的であるかといふことは、此の短い文章の中によく現はれてゐると思ひます。

第三講　空手道修業の豫備知識と心構

第六章　空手の起源に關する考察

第二〇節　達磨流祖説の疑問

▲空手は千四百年前に達磨大師からはじまつた樣な説が一部に流布せられつつありますが、私は此の説を甚だ疑問の多い説だと思つて居ります。

此の説は、支那の少林寺に達磨大師が留錫した關係から、少林寺拳法の起源を達磨大師に結び付けて權威あるものたらしめるために僞作したらしく思はれる「易筋經義」なる本が近年になつて日本で飜譯紹介せられたことが動機になつてゐるやうであります。

▲少林寺と云へば達磨大師で名高く、又拳法で名高いために、少林拳法は達磨大師の創始した拳法のやうに思はれ易いのですが、然し少林寺は達磨大師が西天竺より支那に渡來するよりも古くからあつた名刹であつて、お寺の寶物や財産の守護のために僧兵が各種の武術を稽古して居たので、それは何も拳法だけに限つたことではなく槍、棒、釵、刀等の武術も等しく行はれてゐたのであります。其の事實は少林寺の壁畫に今日でも殘つてゐるし、又現在の少林寺は現代的に洋服を着用し軍帽をかぶり小銃を持つてゐるモダン僧兵が守護して居ります。是等の事實を見ても少林寺の拳法は他の武術と等しく寺門寺領の守護のために（支那の政府があてにならない爲めの自衞上）僧兵の間の傳統的訓練として、達磨以前から存在したであらうことは想像に難くないのであります。

「悉く書を信ずれば書無きに如かず」と古人はいましめて居ます。出所の怪しげな僅か一冊の書物を、何等の詮索もなく、批判もなく信用して、空手は達磨大師からはじまるといふことにしてしまふのは頗る危險な話ではなからうかと考へます。此點に關してはもつと詳しくお話しなければなりませんが此處ではあまり長くなりますから省略することとし、空手研究第二輯所載拙稿「少林寺拳法達磨流祖説を疑ふ」の項を參照して頂くことにして、空手の起源の考察に話を進めることに致します。

第二一節　空手は武術の嫡流

▲空手は武術の嫡流なり——と私は考へて居ります。其の理由を次に説明致します。

人類進化の途上に於て爭闘と平和は絢へる繩の如きものでありまして、集團的に又個人的に爭闘の絕え間はなかつたのであります。その爭闘形式は武器を持つての爭闘よりも武器を持たざる無手空手の爭闘が古く、且つ又武器を持つやうになつてからも無手空手の爭闘と武器爭闘と共に並存して來たのであります。（無手空手の手は武器を意味する古語にして、無手空手とは卽ち武器を持たざる意なり。）

▲武器は身體の一部ではなく、外部に携帶してゐる借り物であるから、それを携帶してゐない時は否應なしに無手空手で闘ふより外に方法はなく、武器が相當に發達せる數百年前の爭闘に於てもなほ、一騎打が白熱して來ると、「面倒なり」と叫びながら武器を投げ捨てて、「いざ組まん」と無手で取組み合つたことは、歷史上の記錄に明かな事實であります。

處で此の「面倒なり」の一句はなかなかに味のある面白い言葉ではありませんか。いくら優秀な武器でも結局は借りものに過ぎないので、武器を持つてゐることが「面倒なり」ともどかしくなつて來て、幾萬年來の本能が蘇みがへり、「いざ組まん」と腹底からの叫びとなるのであります。科學戰を誇る歐洲大戰に於てさえ、愈々塹壕戰になると武器など使つて居られなくなり、無手空手で決死の爭闘をやつたといふ事實は、明かに「武器は面倒なり、いざ組まん」が人類の最も古く又最後の眞實の爭闘形式たることを證するものと云はなければなりません。

▲無手空手の爭闘に於て、それが眞に生死の決戰である場合は、あらゆる技法を無制限に自由自在に發動させることは申すまでもありません。私が今日の空手を以て人類の有する武術の嫡流なりと云ふのは、次の理由によるのであります。

一、無手空手の爭闘は武器を持つての爭闘よりも古いこと。

二、武器を持つての戰ひが、氣持の上から（戰國武士の一騎打の如き）、或は又場所の制限から（近代塹壕戰の如き）面倒になり邪魔になる際は、人類は本能的に武器を捨てて無手空手の爭闘に還元すること。

三、武器は結局借り物である、故に

何時如何なる場合にても有效なるは、武器無くして行ひ得る無手空手の武術が攻防の理想にかなひ、自己保存の本能に合致すること。

四、空手拳法には禁手なるものは一つもなく、四肢五體の機能を自由無拘束に活動せしむる武術形式であること。

五、柔術拳法は本來無手空手の武術としての目的よりも、武器を持つ武術の補助としての目的で研究せられて來たが、空手拳法は無手空手を本體として研究され來たつたこと。

以上の理由により、人類の持つ最も古き武術の嫡流は空手である——といつてもよいと考へるのであります。

第二二節　空手と相撲及柔術との關係

▲此處で相撲と柔術拳法につき、簡單に觸れておき度いと思ひます。

空手拳法が人類武術の嫡流ならば、相撲及び柔術拳法はその分家にあたるものであります。

▲今日世俗に、野見宿彌が當麻蹶速と力競べをしたことが相撲の起源のやうに言はれて居ますが、然しそれは今日の相撲とは甚だ異つたものであり、宿彌は蹶速の腰を蹴折つて踏み殺したのであります。これは垂仁天皇の七年七月（昭和十年から數へて千九百三十七年前）に行はれたことでありまして、禁手といふ制限のない無手空手の決死的試合であつたのであります。

▲これよりも古いところでは、神代の古、建御雷命と建御名方命が出雲の伊那佐の小濱に於て其の力を競べられたことが、日本歷史に殘る最も古い記錄になつて居ります。第一講第七節に日本民族渡來の話の中にもある通り、天孫降臨以前に於て既に出雲地方を中心として、日本民族の一部が殖民をして居たのでありますが、天孫降臨に先だつて使節として使はされた建御雷命は大國主命にお使者の趣旨をお話になると、大國主命はこのことを他の神々に御相談になりました。すると建御名方命は「自分達の國にやつて來て彼是言つてゐるのは何處の者だ、何か言ふことがあるなら我と力比べをして見ろ」といどみかけて力競べをしたことになつて居ます。然し流石に建御雷命は外交使節だけあつて、あまり手荒なことはせず、やんはりとあしらつてただ殖民地側の神々に向つて武威を示す程度で片付けて居られるのはまことに興味深い神話であります。即ち建御雷命は建御名方命にわざと取組ませておいて、勝手にさせて見たが、建御雷

命は大地から生えたやうでびくともせず、その體は金鐵のやうに堅く、建御名方命が「これは大變な相手だ」と怖れをなしたところを「では行くぞ」とばかり建御雷命は相手たる建御名方命を「若葦の芽の如く」やす〳〵と取つて投げつけたので、建御名方命は驚いて信濃國に逃げかくれられました。そこで天孫降臨に就て何人も異議をとなへるものがなくなつたのであります。

▲此の話は神代のことで勿論明確な時代はわかりませんが、假に三千年前としておきませう。其の時代から約千年後に當麻蹶速と野見宿禰の力比べがあつた譯であります。垂仁天皇の御前試合で蹶速を踏殺した宿禰は、殉死の悲慘事を廢止すべく天皇に獻言して埴輪を以て之に代へたほどの溫良な心の持主であつた點を考へ合せて見ますと、その時の「相撲」は後代の競技的相撲とは異り、決死的無手試合であつたと見るべきであります。

▲然し乍ら人類は斯くの如き生命がけの眞劍勝負だけを好むものではなく、生命にかゝはらない程度で力競べをして見たい遊戲本能も持つて居ります。（猛獸にさへ此の本能はあります）そのために、無手空手の決死的勝負に對して、次第に各種の規定を設け生命の危險なくして力を鬪はす遊戲が一面に於て發達するやうになつたのであります。角力に土俵を用ひるやうになつたのは僅々六七百年前（天正慶長頃）からのことで、戰國末期であります。

（此處で特に讀者の注意を喚起しておきたいことは、戰國末期までは劍術の試合と云へば、生命がけの眞劍勝負だつたが、徳川時代になつてから、急所に對する禁手を設けずして防具と袋撓刀とを以て生命の危險を防止することになつたのであります。

▲斯く考へて來ると、次の事が歸納的に明かにせられて來る事になります。

一、古代に於ては無手空手で決死的爭鬪が行はれた。

二、無手空手の決死的爭鬪の傳統を正しく繼承し、禁手の制限規定を設けず、生命の危險を防止するために單獨練武の型を設けて、主としてその型を中心にして研究發達したものが、今日の空手である。

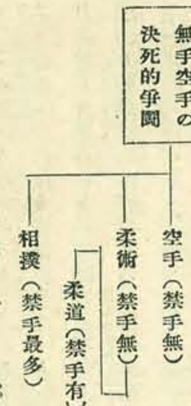
三、無手空手の決死的爭鬪の系統を受けながら、生命の危險を防止するため禁手の制限規定を設け、其の限られたる範圍の競技として發達したのが今日の相撲である。（沖繩相撲は本土の相撲よりもはるか

に禁手が多く、最初から四ツに組んでやるのです。空手研究第二輯「沖繩相撲と空手」の項參照。

四、無手空手の決死的爭闘の傳統を受け、空手と同じく禁手の制限規定は設けなかつたが、然し武器携帶の武術の補助的立場に置かれて研究されたのが古流柔術である。

五、柔術拳法を母體として生れ、禁手の制限規定を設けて、多分に競技化したのが今日の柔道である。

是を表にして見ると次の通りになります。



▲右に述べた所から考へて見ると、最も多くの制限規定を設けて全く競技化したものが相撲でありますから、今日誰も相撲を以て武術とは稱しません。次に柔道は柔術から生れながら、禁手を設け競技化した部分が多分にありますから、武術と競技との中間に位するものと言ふことが出來ませう。今日柔道に對する不滿の聲は、此の禁手があるために制限された武術であるから、物足らぬ感じをいだかせるためではなからうかと考へます。一面に於て近來空手拳法や古流柔術の研究が熱意を以て行はれつつあることは、無拘束で禁手がなく、四肢五體を自由に活動せしむる武術であるためであります。

▲故に、空手の型や組手を體育的の美辭の下に武術的意義から遠ざかつた體操化をはかることを以て時代と共に推移する――と考へる人があるならば、それは思はざるの甚だしきもので、型を體化操することは空手の武術としての價値を解消する深刻な誤謬の第一歩にあることを自覺しない者と云はなければなりません。空手の型や組手は手の高下、足の伸縮の微細な點にまで嚴格に武術的批判是正を怠るべきではありません。而して一面に於ては生理學的基礎に立つて、合理的な豫備運動や補助運動を以て筋骨や內臟諸機關の機能を高度に調整しつつ、型や組手に於ける武術的內容を充實せしむる樣に考へて行くべきであつて、型や組手を體操化遊戲化すべきものではありません。

第二三節　支那拳法と日本拳法との關係

▲無手空手の爭闘は人類共通のものであつて、その歴史は人類が動物から進

化した歴史と同一の長い歳月を經て來たものであります。支那拳法の起源說の中には、五千年前彼の黃河の流域に燦爛たる文化を建設したる黃帝の時代に於て、既に其の萠芽を發したとの說があり、又五千年前の埃及古墳の壁畫の中にも拳法の一種と見るべき壁畫がある點から考へても、如何に古代から存在したものであるかがわかり、拳法の起源を僅かに千四百年前の達磨大師の發明創案の如く說くことが誤謬であることは明かであります。

さて以上述べて來たことにより、空手拳法は一個人の發明でもなく、又何千年前にはじまつたと明確に言ひきることの出來るものでもないことが明白になつたことと思ひます。然し、支那拳法は大體何時頃から今日の如き形式をとるやうになつたか、又沖繩拳法は大體何時頃から今日の如き形式をとるやうになつたか、沖繩拳法は支那拳法に何時頃から接觸したか、支那拳法の影響以前の沖繩拳法はどんなものであつたか、等々の研究は文獻が無いために詳しいことは殆んどわからないのであります。

▲今日調べ得る文獻の範圍では、沖繩の空手は二百年前には空手と云はずに「組合術」と呼ばれて居たこと、其の時代には既に支那拳法の影響を相當に受けてゐたらしいことが辛うじてわかる程度であります。このことは土佐の學者が書いた「大島筆記」と云ふ本の中に書いてあります。空手に關する文獻としてはこれが一番古いと云ふことになつて居りますが、これは漂流民の話を聞いて書いたのですから、其の時代の空手がどんなものであつたか詳しいことはわかりません。

▲要するに無手空手の爭闘技術は人間の住むところ何處にも存在したものであつて、それぞれ特色のある發達の道程を辿つたことは想像に難くないのであります。斯くして支那の如き古くから文化の發達した土地に於ては特に其の研究も進んで居たために、それが沖繩に渡來しては空手の榮養となり、或は本土に渡來しては柔術の榮養となつたまでのことであつて、何の種子もない土地に支那拳法を移植して柔術や空手となつたわけではなりません。

なほ空手の起源の考察についてのもつと詳しいことは「空手研究」誌上で述べることとし、此處では餘り長くなりますから、このくらゐで止めておきます。

第七章　空手の流派及び型の意義

第二四節　流派の傳統明かならず

▲今日空手に於て明白に流名を名乘つて居るのは、宮城長順先生の剛柔流と摩文仁賢和先生の糸東流との二つがあるだけで、其他に何派何流と云はれてゐるのは第三者からの呼稱であつて、その派自身で名乘りをあげたものでは無い樣に思はれます。

▲沖繩では武術家のことを武士と稱しますが、昔から首里、那覇、泊の三ケ所に著名の武士が多く、空手の研究が盛であつたやうであります。ところが昔は空手の研究が祕密に行はれたために、公然と看板を出して弟子をとるわけではなかつたので、劍術や柔術のやうに流名もなく、從つて系統もはつきりしないのは止むを得ません。空手の修業者は甲の大家について修業を積むと、師匠の諒解のもとに又乙の大家について、その先生の得意とするところを學んだりしたために、連綿と續いた流派といふものが形づくられなかつたのではないかと考へられます。

▲更に他の原因としては、本土に於ける劍術や柔術其他の武術等の如く、何流の武術師範として主君に御奉公するといふ樣な職業的專門家の制度が無く士族階級は特に武術を研究しなければならぬといふのでなくて好きな者が師匠を求めて稽古する程度だつたことも流派名の發生しなかつた重要な原因の一つだらうと思はれます。

▲空手は型を中心に研究されるので、その型を記錄にとつて師から弟子へと代々繼承したら、流派の傳統がはつきりしたでありませうが、文獻が無く記錄的傳承が無い上に、各師匠とも流名を名のられなかつたために、今日存在してゐる型は、同一名のものでも內容がいろ〳〵に異つて傳へられて來て居る有樣であります。

▲それ故に今日、松村氏の五十四步だとか、新垣派のソーチンとか、糸洲派のパッサイとかいふ呼稱は、明治大正頃まで存命せられた老大家の名を以て稱せられてゐるのでありまして、その以前又その以前と、古い傳統をさかのぼつて調べることは頗る困難で、むしろ不可能ではないかと思はれます。

▲糸洲先生と東恩納先生

近代まで御存命で居られた空手の大家で、最も高名な方は首里では糸洲先生、那覇では東恩納先生、此の兩大家でありました。故に此の兩大家の系統が今日最も有力であります。

▲兩先生は敎へられる型の種類が異つて居り、その特色もはつきり看取されるものでありました。例へば今日基本型と一般に呼ばれて居る型は、ナイフアンチ、三戰、及び轉掌の三つでありまして、轉掌は宮城長順先生が作られた型で、他の二つは古くからあつた型であります。私共が沖繩縣立一中に在學時代（明治四十年代）は兩先生はまだ御達者でありました。一中の空手師範糸洲先生はナイフアンチを敎へられるが三戰は敎へられませんでした。ところが東恩納先生は三戰を基礎として門弟を鍛へられるが、ナイフアンチは敎へられなかつた樣であります。

要するに此の二種の基本型を基點として、それ〴〵特色のある各一連の型を研究して行くところに兩先生の流派的差異があつたのであります。

第二五節　剛柔流と糸東流

▲現在の空手の大家で東恩納先生の系統を繼承せられたのは宮城長順先生であり、糸洲先生の系統を最も正しく繼承して居られるのは摩文仁賢和先生であります。

摩文仁先生は又、東恩納先生に師事し、宮城先生と共に東恩納先生門下の双璧として其の流派に重きをなして居られた關係上、宮城先生が恩師の流派と御自身の研究とを纏めて新たに剛柔流の名稱を創められた時に、共に剛柔流を名乘られたのであります。

▲然し摩文仁先生は一面に於ては正傳糸洲派拳法の大家として、剛柔流だけの行き方とは異なり、糸洲派を最初に教授し、後に東恩納先生の流派を併せて教授するといふ方法をとつて居られるので、最近では糸洲、東恩納兩先生の頭字を一字づつ頂いて、新たに「糸東流」を名乘られることになり、以て現在の立場を明白にして居られます。

現在空手界に於て、明白に流派名を名乘つて居られるのは、此の二流派だけであります。其の他は第三者からの呼稱はあつても、特に自ら流派名を名乘つて居られる方はお見受けしないやうであります。

私は本講義錄に於て、摩文仁先生にお願ひして、正傳糸洲派の空手型

を發表して頂くことにして居りますが、摩文仁先生は又別に「空手研究叢書」の方で東恩納派を發表せられつつあり、其他の流派の型は「空手研究」誌上で發表せられることになつて居ります。

第二六節　少林流と昭靈流の疑問

▲富名腰義珍先生は空手の流派別を少林流と昭靈流とに區別して居られますが、然しその流派分類の根據は明白でないやうに思はれます。型を此の二流に類別することは空手が縣外に紹介せられた頃から生じたものらしく、現に空手の出生地たる沖繩の諸大家も此の流別には贊成して居られません。

宮城長順先生の書かれた文章の中に次の一節があります。

「琉球の唐手の流派に就いては近時種々の説をなすものあれども、いづれも確實なる考證なく殆んど漠然たる臆測にして、正に暗中模索の觀あり。其の中一般に流布せる説として昭林流、昭靈流に分類し、前者は體質肥滿し骨格偉大なるものに適し、後者は之に反し骨格倭少體力貧弱にして楊柳の如く痩せ細りたるものに適すとあれども、幾多の方面よりの考察と闡明により、その誤見たること明かなり」

右の傍點は私が特に付けたのでありますが、これは富名腰先生の著書「琉球拳法唐手」「錬膽護身唐手術」に記載されたその儘を引用して「幾多の方面よりの考察と闡明によりその誤見たること明かなり」と斷定されたやうであります。

▲宮城先生のお説を詳しく拜聴しないので、先生の論旨の詳細はわかりませんが、私は私一個の見方から次の様に考へて居ります。

一、昭林流は現在少林流の文字に變更されてゐるが、それは大正十二年より後のことである。

二、大正十二年より後に少林の字を用ひられたのは「易筋經義」なるものの紹介せられた影響であつて今日達磨大師と空手を結び付ける説も、同じく「易筋經義」の影響である。

三、沖繩に殘る古い寫本には、昭林流、邵靈寺流の文字を見受けるから(「セーパイの研究」附錄武備誌參照)昭靈流といふ字は邵靈寺流から來たものではなからうか。

四、文字は昭林が少林でも、邵靈が昭靈でも構はぬとしても、然し內容は果して今日唱へられて居る少林流が支那の少林寺拳法の傳統を受けて居るものであるかどうか、又昭靈流が果して邵靈寺流と文獻に見えるものと同一であるかどうか頗る疑問である。

五、少林流、昭靈流の類別を說いて居られる富名腰先生の著書について之を調べて見ると次のやうな結果が現はれる。

第一　「琉球拳法唐手」大正十一年十一月發行
第二　「錬膽護身唐手術」同十四年三月發行
第三　「空手道教範」昭和十年五月發行

型の名	第一	第二	第三	
平安	昭林流	少林流	少林流	
ナイハンチ	昭靈流	昭靈流	昭靈流	
公相君	昭林流	少林流	少林流	
パッサイ	昭林流	少林流	少林流	
セーシャン	昭靈流	昭靈流	昭靈流	
ワンシュウ	昭靈流	昭靈流	少林流	●
チントウ	昭靈流	少林流	少林流	●
ジッテ	昭靈流	少林流	昭靈流	●●
ジオン	昭靈流	昭靈流	昭靈流	

▲此の結果に於て次の疑問が生じて來る。即ち

イ、富名腰先生の類別が古典に依據した類別でなく、古典にある流名の文字に對して先生個人の解釋で型を分類されたものではなからうか。

ロ、同一の型が昭靈流になつたり少林流になつたりして居るのが三つもあり、然も其の中の一つは昭靈流から少林流になり又昭靈流に逆もどりしてゐるところから推して考へると、分類の基礎に無理がある爲めではなからうか。

ハ、富名腰先生の流名分類は絶えず動搖するので、今後また動搖するかも知らぬといふ不安な印象を受ける。

ニ、富名腰先生の分類に倣へば轉掌は明かに昭靈流の系統に屬すべきものであると思はれるが、轉掌は「六氣手」から宮城先生が作り出されたとの事であつて、その六氣手は古い寫本には「昭林流」と出て居る處を見ても、今日殘つてゐる型を無造作に昭靈流と少林流に區分する事はどうかと思はれる。

以上四點に依つて、私は此の流名分類を根據の薄弱な說なりと考へます。

▲故に、最初は昭林流と書き、それを少林流に訂正し、更に少林流は支那の少林拳法の系統なりとなし、少林拳法は達磨大師のはじめたものとなし、故に沖繩の空手は達磨大師が流祖であると手輕に片付けることは、空手道の將來の爲めに今少しく愼重なる吟味が必要ではなからうかと考へるのでありきす。

▲摩文仁先生著「改防自在護身術空手拳法」にも「この拳法の起源及び發

源地等に關しては、文獻に乏しい關係上詳細なことは判つてゐないが、傳ふるところによると……空手術の始めであるとされてゐる」と達磨大師流祖説について書いて居られるので、其出所をおたづねしました所『別に古くからある話ではなく、大正十二三年頃吉田正平氏の「神通自在」(即ち易筋經義の解説)なる本が出たので其本を讀んで見たらそんな話が書いてあつたから、面白い話だと思つて、富名腰さんにもお話したことがあるが、特に學問的に深く調べて見たのでないから「傳ふる所によると」とか「始めてであるとされてゐる」とかと輕く扱つておいたのです。然し昭林流と邵靈寺流の二派が古く傳來したことは聞いてゐるが、現在殘つつゐる型を此の二流派に區分することはどうかと思ふ』との御意見でありました。

▲なほ「護身術空手拳法」中の「糸洲派流祖恩師糸洲安恒先生遺訓」の項に「往古少林流、昭靈流と云ふ二派支那より傳へ來りたるものにして、兩派各長ずる所あり、依つて其儘に保存し潤色を加へざるを可とす」の一節があるところを以て見るも、支那拳法の二流派が傳來したらしいことは想像出來ますが殘存の型を糸洲先生が二流派に分類されたことは聞いて居りません。(少林、昭靈の文字は傳寫中の誤りか？)

▲空手は柔術と同じく支那拳法の影響を受けたものであることは前にもお話した通りでありますが、今日何のために疑問多き達磨流祖説や論據不確實な流派分類を持ち出す必要がありませうか。現在吾人の眼前に存在する空手は琉球といふ日本民族の血液を濾過し、日本民族精神によつて十分に清められて居る立派な日本武道である以上、そして現在吾々が空手道の價値を各方面から觀察研究して見て、日本武道として高く評價すべきものたることが確認される以上、疑問多き流祖説や不確實な流派別等は、此際大いに考へなければならぬと思ふのであります。

▲そこで私はむしろ宮城先生の剛柔流及び摩文仁先生の糸東流の如く、空手界の先輩が、(沖繩に於ける屋部憲通先生、花城朝茂先生、その他數氏、縣外に於ける富名腰義珍先生、本部朝基先生等)各御自身の現在に於ける立場と信念を明白にして獨立の流名を立てられ、以て子弟の據所を明かにせられる

と同時に、各流派が相互に獨立性を確認した上で大日本帝國空手型の樣なものを創定されたならば、將來新らしいゝ加減な流名の簇生を防ぐと共に、大體に於て統一ある空手道の發展が出來るのではなからうかと考へるのであります。此事は入門書に於てお話しすることはどうかとも思ひましたが、然し空手修業を志す何人も空手の流派といふことに就いて最初に質問を發せられるのでありますから、むしろ最初に於て明白にしておいた方が研究者の便利だらうと考へてお話しした次第であります。

第八章 型の名稱、種類及び意義

第二七節 空手の型の名稱

▲空手の修業は型を中心にして行ふものであることは前にもお話しました。型は現在殘つて居るものがいろ〳〵ありまして、大體三十幾種類を數へることが出來ますが、少しばかりの差異を一々取りたてて言ふことになると、その倍の數にはなるでありませう。然し大體一般には三十幾種類といふことになつて居ます。

▲型の名は二三の種類をのぞくと、他は全部名稱の由來も意味もはつきりしません。公相君といふ名稱は、此の型を傳へた支那使節の名であつたといはれて居りますが、此型には二つあつて大、小を以て呼び、今日では傳へる人によつて型が多少異つて居ります。公相君は大、小の二種の外に糸洲先生から摩文仁先生に傳授された四方公相君と云ふ型もあります。

▲ナイフアンチといふ型はその立ち方が騎士が馬にまたがる樣な形であるといふところから、一部では此頃騎馬立といふ字を書き、ナイフアンチと呼んだり或はキバダチと云つたりして居ります。然し騎馬立といふ字を用ひる故か、此の型の大事な內八字立をこわして、騎馬の拍車をかける樣に踵をウンと內側へむけて全く外八字になつてしまふおそれがあるので、此の型が內八字系統であることを明かにし同時に原音の聯想を容易ならしむる爲に本書に於ては「內步進」といふ字を當てる事に致しました。此の型は一段から三段

まであります。

▲平安といふ型は糸洲先生が創作された型だといふことでありますが、この型ははじめの頃はチャンナンと云つて居たさうで、糸洲先生がまだ此型をチャンナンといふ名稱で呼んで居られた頃に教へを受けた人は現在でもチャンナンと稱して傳へて居ります。チャンナンと平安では型が多少異つたところがあります。然し糸洲先生は中學校や師範學校で教授された頃は平安といふ名稱に決定して、型の内容も確定して居られました。正傳糸洲派の型として本講義錄に出て來る平安の型が即ち糸洲先生が最後に「確定」せられた型であります。この型は一段から五段まであります。

▲ワンシュウといふ型があります。汪輯の字を書いてゐる方もありますが、これは傳へた人（支那武官）の名だと云ふことになつてゐます。

▲轉掌といふ型は、古來から名稱だけ殘つて居た六氣手といふものを、宮城長順先生が研究して復活し、新たに轉掌の名を附せられたのであります。此型は、三戰が剛柔流に於ける足取りの基本型であるに對し、手の働きの基本型とも云ふべきものであります。

第二八節　空手の型の種類

▲そこで現存する型を大體に於て系統別にして見ますと、次の通りになります。

糸洲先生の系統の型

- ナイファンチ（一、二、三）
- 平安（一、二、三、四、五）
- ローハイ（一、二、三）
- 公相君（大、小及び四方公相君）
- パッサイ（大、小）
- 五十四歩
- ジッテ
- ジーン
- ジオン
- チントウ
- チンテー
- ワンシュウ

東恩納先生の系統の型（現在の剛柔流）

- 三戰
- 轉掌
- 十三
- セーエンチン
- 十八
- 三十六
- 一百〇八（又の名　百歩連）
- ソーチン
- サイファー
- クルルンファー

等を數へることが出來ます。新垣派には二十四、雲手、ソーチン等がありますが、同じ名のソーチンでも東恩納派（今日の剛柔流）の型と、新垣派のとは違ひますし、セーサンなどは那覇と首里とでは合せて五、六種類あります。五十四歩なども糸洲派と松村派によつて多少の相違があります。數字を以て呼ぶ名稱は佛教と關係があるとの説がありますが細いことはわかりません。

▲大體に於て型の名稱はその出所來歷がなかなかはつきりしません。そこで假名書の名稱を何とかも少し親しみやすいものにしてはどうかと云ふ意見などがありますし、將來はさうなるべきだと思ひます。おひ〳〵すべての型が漢字をあてて、もつと親しみ易いものになるだらうと思ひます。然し私一個の考へとしましては、なるべく原名を聯想し得る程度で漢字を當てて、然かもその漢字で一つの意味を持つものたらしめたらよからうかと思ひます。その意味で本講義錄ではすべてその方針で進みたいと考へて居りますが、差しあたり前に記したナイファンチを内歩進の文字で當てたと同じ意味で一、二の實例を擧げて見ます。

▲パッサイの型を「拔砦」の文字をあてます。その理由は、パッサイの原音を保存すると同時に「城砦を拔く」といふ勇ましい意味を持つものとして此の字を採用したのであります。(拔山蓋世の勇等の拔です)

▲ローハイの型に對して鷺牌といふ文字を使用します。理由は、ローハイ一段に、恰度鷺のやうに片足で立つ動作が二回あつて、此の型の特色をなしてゐるところから、鷺の牌といふ意味で鷺牌として見ますと原音も保存出來て型のおぼえにもよいといふ、一擧兩得の感があります。

其の他の型の名稱にもそれ〳〵私案を持つて居りますが、各型の講義の時にその都度發表したいと思ひます。

第二九節　型の意義と綜合的研究

▲空手に於ける型の意義を、いろ〳〵に立場をかえて諸方面から觀察して見たいと思ひます。武術としての立場から空手の型を見るとき、三つの重大なる要素を含んで居ります。(甲)技法の變化、(乙)氣息の呑吐、(丙)重心の移動、此の三要素であります。

(甲)技法の變化——一つの型には幾種類かの技法が含まれて居ます。之等の技法を修得することは型の練習に際して最も大事なことであります。

(乙)氣息の呑吐——武術に於てはす

べて虚實といふことを大事にします。我が實を以て敵の虚をつく、即ち我が充實した力を以て敵の空虚を衝くことが大事であります。而して空手に於ては氣息の呑吐に五種の法があることになつて居ります。即ち(一)長呑長吐、スーと長く吸ひ込んでハーと長く吐き出す。(二)長呑短吐、スーと長く吸ひ込んでハツと短かく吐き出す。(三)短呑長吐、スツと短かく吸ひ込んでハーと長く吐き出す。(四)短呑短吐、スツと短かく吸ひ込んでハツと短かく吐き出す。(五)波形呑吐、これは前四種類の結合形で、一と二、一と三、一と四、二と三、二と四、三と四、等の結合になるのであります。氣息の呑吐はすべて以上の五種十形（第五種波形呑吐法が六形あるから、形で云へば總數が十形）の中に包含せられます。空手の型の練習をして居る間の氣息呑吐法はそれ〳〵の動きに應じて右の五種十形中の何れかの形になります。故に平常に型の練習中その動きに最も適した氣息の形を自然に體得することになるからいざといふ時に體の動きに伴つて氣息の亂れといふものがたく、虚實其の所に適ふことになるのであります。されば型の練習に於ては技法と氣息との相關關係を十分注意して研究すべきであります。

(丙)**重心の移動**――重心の安定がなければ忽ち破綻を來たします。如何に巧妙な技法、輕快な轉身も重心の安定を伴はなければ、ものの役に立ちません。

空手の型は右の通り、技法の變化、氣息の呑吐、重心の移動といふ三重大要素が融合して出來て居るものでありますから、此點に十分注意して稽古しなければなりません。

▲第二に空手の型は體育的見地から比諭的に云へば**不文の經典**であります。これを十分に玩味すればするほど空手の體育的眞價を體得することが出來るのであります。

すべて文字を以て表現された經典はそれを幾萬遍も繰り返して心讀する間に、讀む人の年齡と心境との變遷によつて、それ〳〵感どころが違ひ感銘が異つて來るもので、幾度讀んでも有難いものとされて居ます。空手の型は不文の經典であるが故に、眼で讀んだり頭の中でそらんじたりしただけでは役に立ちません。それは體で讀むべきであります。即ち型の通り體を動かすことが型を讀むことであつて、心をこめて演武することが型の眞面目な讀み方であります。型を體讀すればどうなるかと云ふと、文字を以て表現された經

典を讀むことが心力の榮養となり修練となると同じく、不文の經典たる空手の型を體で讀むことは體力の榮養となり修練となるのであります。

空手の型はただ忘れないでおぼえてさへ居ればよいと考へる人があるならば淺慮の至りと言はなければなりません。體力の榮養と修練は記憶によつて出來るものではありません。型を實際に演武することによつてのみ體力の榮養を攝取し修練を積むことが出來るのであります。假に十種なら十種の型を少年時代から老年時代まで毎日反覆練習して居る人があるとします。その十種の型がその人の年と其の日其の日の身體の調子とによつて感どころが違ひ影響するところが異つて行きます。演武者自身が意識すると否とにかかはらず型の眞面目な演武が彼の身體に及ぼす影響は無限大であります。空手の型は絶えず演武を通じて人間の體の或る部分の活力を增進し或る部分の衰退を補強し、彼自身の意識せぬ活作用を彼の身體に及ぼして居るのであります。この故に彼は健康を保持し長壽をかち得ると共に、いざといふ咄嗟の場合に間に合ふ働きが出來るのであります。

▲第三に、空手の**型は生き物**であります。演武者の理解と鍛錬の程度を默つて一言の文句も言はず觀る人の目に映寫して見せます。理解のない人がやると型はいやな顔します。きたへてない人がやると型はしほれた顔します。然し十分理解があり鍛錬した人がやると型の靈はその人にのりうつつて、ピチ〳〵と活きて動き出します。型が喜んで潑剌たる顔してゐるのがよく目に觀えます。空手の型は生き物です。生きた靈あるものです。演武者の鍛錬理解熱心の程度に應じてその精神や肉體に感應し、功德を與へるのであります。

故に空手の型はおぼえて居るだけでは何の役にも立たず、絶えず演武を續けてその功德を我が身に體得しなければなりません。五年十年、二十年三十年と朝夕に體經を體讀すれば、無病息災延命長壽、その靈驗のあらたかなることは申すまでもありません。

▲第四に空手の型は技術的見地から言へば**武器の寶庫**であります。

空手は武器なき武術ではありますが我が手足の働かし方によつて之を武器に變ぜしむるものであります。手足の働かし方即ち技法は型といふ庫の中に無盡藏に貯へられてゐます。空手は型といふ倉庫が幾棟もあつて、それぞれ異つた武器が貯藏されて居りますからその中から如何なる武器でも自由に持

ち出して來て、それを表からだけでなく裏から、その又裏からと活用法を考へ、其の用法に熟練すれば千變萬化の秘術を我ものとすることが出來ます。

型を重要視せず組手第一主義を唱へる人には、往々にして、さも天來の妙技を發見したるが如く得々として或る技法を誇示することがあります。然しその技法たるや決して天來の妙技法でもなければ其の人の新發明でもなくして、古人が型といふ倉庫のどの棟かの中にチヤンと入れておいたものに過ぎない場合がいくらもあるのであります我々がよく注意して多くの型を學び、その中の技法を表裏から研究し更にその變化を考へて行けば、恐らくは全然新發見とすべき技法はなからうと思はれます。空手の型を重要視せずして組手第一主義を唱へる人は、その點を深く反省すべきだらうと思ひます。

▲故に空手を研究する人は決して排他的に一流派に立て籠ることなく、なるべく空手の型を多く見聞して各種の技法のあることを知つておくことが必要であります。一の系統の型だけしか知らない人は、他の系統の型の中にある技法などを見て、空手の型にこんな重寶な技法もあつたのかと驚くことがよくあります。故に空手の型は各流派、各系統を綜合的に研究するのでなければ空手に對する正しい認識は得られないと思ひます。正しい認識なくして正しい評價は出來ません。されば空手の研究に志ある人は決して偏狹な立場をとらず、空手の全體を綜合的に研究しつつ、自己の流派の特徴を發揮して行くことを考へなければいけません。他流派を知らずしては自己の流派の何處に長短があるかさへ知り得ません。斯る程度では自己の流派をさへ眞に理解することが出來ず、偏狹なる慢心に墮して行く事になります。斯樣な態度では空手道の大成を望むことは出來ません。此點に御留意を願ひます。

第九章　組手及び防具の問題

第三〇節　組手の意義

▲空手の型は相手なくして一人で練習し演武するものでありますが、組手は相手と對立して攻防の技を行ふものであります。次に組手の意義をいろ〳〵の立場から言ひ現はして見ませう。

▲組手は空手の型を正しく理解するために必要であります。故に型を正しく演武するには組手によつて、型の中にある各種技法の意義と、その技法のコツを十分會得して居なければいけません。ただ型を繰り返してやつて居るだけでは、大事な所に釘がきいてゐなかつたり、ネヂがゆるんでゐたりして、見てゐても變なものでありますし、演つても十分の效果をさめ得ないことになります。故に型の演武には十分に組手を以て裏打ちしておくことが必要であります。

▲第二に、組手は技法の變化、氣息の呑吐、重心の移動といふ型の三要素を實驗的に研究練習する機會となります技法の變化としては型に於て習得したあらゆる技法を瞬間裡に活用することが出來ます。氣息の呑吐としては虚々實々の懸引となり、重心の移動としては輕快自在の轉身法となるのであります。

▲第三、組手は間合及氣合の修業には不可缺の必要事であります。

間合とは敵との距離であります。間合には攻撃間合と防禦間合とがありますが、間合は必ずしも目に見える距離を云ふだけでなく、心の間合と稱して攻防の心的態度上の間合もあります。目に見える間隔が丁度攻撃間合になつて居ても、心的間合卽ち心的態度が攻撃的になつて居ないと、間合の活用は出來ません。即ち心體共に間合が一致したとき最も適正な間合になるのであります。

氣合は緊張の度合とでも言ふべきでありまして、これも心と體と兩方の一致が必要であります。心的氣合は精神の適切なる緊張であり、體的氣合とは身體各部の適切なる緊張であります。此の心的氣合と體的氣合とが一致した時に眞の氣合がかかるのであります。

▲組手は敵と相對立して居るのでありますから間合の判斷が駄目ならば、攻防の技は總て死んだものになります。又氣合が十分鋭くなつてゐなければ、如何に適當な間合に於ける攻防の技もその效果を十分に發揮することは出來ません。故に空手に於て最も大事なことは、適正なる間合、充實せる氣合、正確なる技法、の三者が理想的に一致せる瞬間に於てのみ空手の神技が發揮せらるるものと心得なければなりません。組手は此の三者一致を修練體得するために最もよき修業法であります。

▲第四に、組手は敵と相對して肉彈相撃つ眞劍なる氣分で攻防の術を行ふものでありますから、知らず識らずの間

に膽力を養成し得るのであります。型の演武に於ては空に敵を想定するだけでありますが、組手に於ては現實に我を攻撃する敵を眼前に持つので、一分のスキも油斷もゆるされない眞劍味を要求されます。故に組手は膽力の養成には大なる效果のあることは申すまでもありません。

▲第五に、組手は闘志を訓練する修業にもなります。

無茶苦茶なる闘爭心はケガのもとでありまして、たとへ我が肉體にケガを受けずとも必ずや體面を損じ人格を傷くるものでありますが、さりとて又如何なる場合にでも絶對に闘志のない人間は、自らの生存を否定する一種の自殺者に類するものと云はなければなりません。故に人生に於て闘志はなかるべからず、されどこれを十分にコントロールすることが必要でありまして、組手の修業は卽ち此の闘志のコントロールに效果のあるものであります。

▲平素組手によつて十分に技術をみがき、膽力をねつておけば、いざといふ時にあはてずさわがず、不必要な間は絶對に手を下さず、萬止むを得ざる場合は間髪を容れざる刹那に勝を制するといふ洗練され統御されたる闘志を內に藏して、毅然として自己の身體と名譽とを保持し、泰然として餘裕綽々、居常の生活を營み得るのであります。

上述の如く組手は空手の武術的方面の研究には缺くべからざるものであります。故に型と組手とは唇齒輔車の關係にあるものでありますから、相手ある時は組手の研究を怠ることなく、單獨の時は型の練習に精進することが必要であります。

第三一節　組手の練習法

▲組手を稽古するにはいろ〳〵の方法がありますが、摩文仁先生の教授法によつてお話しいたします。これは組手の稽古を三段に分けて第一段を單式組手、第二段を複式組手、第三段を眞劍組手となします。

▲單式組手は敵が突いて來る（又は蹴つて來る）ときに、我はこれを受けて直ちに極めを入れる。といふ簡單な組手であります。攻撃防禦の技法を幾通りも單式に組み合せ、單式組手の種類を幾組も作つて稽古するのであります

▲複式組手は敵が攻撃して來ると我は之を防ぐと同時に敵を逆襲する、敵また之を防いで更に攻撃する、幾本かの攻防の後極めを入れるのであります。複式組手も幾十組でも作つてこれを稽

古するのであります。

▲單式、複式共に最初から敵味方の間に約束があつてやるもので、約束組手といつてもよいわけであります。然し眞劍組手は何等約束なしに自由に攻防の技法を行ふもので、つまり一種の試合であります。約束組手に對してこれを自由組手といふてもよいのであります。然しただ此の眞劍組手の場合でも手や足に十分力を入れてやると危險を伴ひますから、攻防共に力を加減し、拳頭を以て突かず指で觸はる程度とし足を以て金的を蹴る等のことを封じてその近くで止める程度でやるのであります。

▲單式組手や複式組手のやうな約束組手の中から幾種類かを選定して型を作り、組手型（無論二人で演ずる）と稱へ、眞劍組手卽ち自由組手のことを單に「組手」と稱して居るところもあります。

▲組手の技法の組み合せ方は、空手の型の講義を讀んで研究すれば自然に會得出來ますから此處には省略します。

第三二節　防具試合の問題

▲空手は型を單獨に行ひ、組手によつて對敵研究をなして居りますが、然し當身を主眼とする武術でありますから眞劍に試合する事は出來ません。此點が空手の特徴ともなればまた缺點とも言はれて居ります。それ故に、防具をつけて眞劍に試合をすることが出來れば空手の缺點を補ふことが出來、試合による各種の利益を納めることが出來るとの見地から、空手の防具試合といふ問題が起つて來ました。

防具問題は最近十年以內に起つた問題ではありますが、將來に殘された大きな問題とはいはなければなりません。現在防具試合を研究してゐる主なるところは東京帝大と關西大學の二個所だけで、他の大學では防具使用反對論が有勢の樣で防具試合はやつて居りません。今までの所では防具使用の成績は未知數と云ふべきだらうと思ひます。

▲防具は面、胴、籠手の外に金的當、臑當等がありますが、然し現在までのところは何れも不完全で、防具製作の研究中と云つた方が、むしろ適當ではなからうかと思ひます。現在までの防具の主なる缺點は、身體のあらゆる部分を武器とし又攻撃部位とする空手の特長を大部分活用を封じられる憂がある點であります。然し現在の試作防具は漸次改善されるであらうし、防具使用の稽古も研究を重ねて行くに從つて技法が練磨されるであらうから、すべて防

具問題の解決は將來に屬するものとして、特志家の熱心なる研究を望んでおきたいと思ひます。

▲現在の試作防具の過渡時代に於ては防具使用者は防具使用にのみ偏することなく、一面には空手の型の練習をおろそかにせず、又防具なしの約束組手や自由組手をも併用して、空手拳法の技法を正確に會得習熟することを心掛くべきであります。さもなければ防具使用の試合巧者にはなつても、防具を使用せぬ咄嗟の必要な場合に、當身を主眼とする空手拳法獨得の長所を發揮して敵を制し身を護ると云ふ目的を十分に果し得ぬことゝなるのでありませう。（防具使用の賛否兩論其他「空手研究」第二輯參照）

第十章　空手道修業者の心構

第三三節　「空手に先手なし」の正しき意義と誤解

▲「空手に先手なし」といふ訓言がありますが、其の正しい意味は、空手は好戰的では無いと云ふ心的態度を示したものでありまして、空手をやつたからとてむやみに突いたり蹴つたりしてはいけないぞといふ教訓であります。

　此の訓言に對して、誤れる二種の解釋があるやうに見受けますから、これを正しておきたいと思ひます。

▲第一は外部からの誤解でありまして、その言ふには「戰ひはすべて機先を制することによつて勝利の機を摑むものである。先手なしと云ふが如き消極的態度は日本武道と一致しない」と斯ういふのであります。これは武は平和を維持することが目的であり、武とは戈を止むることを以て理想とするものであるといふ武道本來の目的を忘れた解釋の仕方であつて、日本武道の眞精神が「好戰的ではない」ことを知らない人の言であります。

　平和を攪亂するものある時、自己に危害を加ふるものあるときは即ち武士が戰に臨んだ時であるから、機先を制して暴力の發動を封ずべきは理の當然であつて「先手なし」の訓言と何等相背馳するものではありません。

▲第二は空手修業者の内部にある誤解で「先手なし」を精神と解することを知らず、形の上で是を墨守せんとするものであります。萬止むを得ざる時、既に戰ひに臨んでは、前述の通り機先を制し、先先の先をとるやう心掛くべきことは、兵法の定理であります。

▲故に「空手に先手なし」の語は、空手をやる者は決して自分から事を起したがる樣な好戰的態度を取つてはならず、常に溫恭謙讓の美德を以て人に對せよ」といふ意味に正しく解すべきであります。

第三四節　型が受手に始まる三つの理由

▲「先手なし」を型と結びつけてよく說明されるので、前述第一種の誤解と同じく「空手の型はすべて受手からはじまつて居るから消極的だ」と難ずる批評があります。これに對して說明を加へておきたいと思ひます。

　空手の型がすべて受け手にはじまつて居るのは、三つの重大な意義があるのでありまして、第一には「空手に先手なし」の正しい心的態度を養成する意味であります。

▲第二には、型が受け手からはじまるのは兵法の極意にかなふものであります。孫子の兵法に「知彼知己百戰不殆、不知彼而知己一勝一負、不知彼不知己每戰必殆。」（彼を知り己を知れば百戰あやうからず、彼を知らずして己を知れば一勝一負す、彼を知らず己を知らざれば戰ふ每に必ずあやうし。）とあります。この語は古來空手の大家が特に拔萃して常に座右の銘としたものでありまして、型の第一手が受手であるのは即ち彼を知れとの深い意味が含まれて居るのであります。彼、即ち相手がどれだけの實力を持つものであるか、それを知らずして盲蛇物におぢずで、やたらに攻撃的に出てはいかぬ、故に相手を知るためには特に用心すべき場合あるを示して型の第一手に支へ受を持つて來た型さへあるのであります。（拔塞大の型參照）これは孫子の語を借りると「古之善戰者先爲不可勝、以待敵之可勝」（古の善く戰ふ者は先づ勝つ可らざるを爲して以て敵の勝つ可きを待つ）即ち先づ自ら不敗の地歩を占め、然る後に敵の敗形に乘ずるといふ意で、此の趣意は軍の配備の根本要訣として、軍形第四篇の冒頭に置いてあるほど重要なものであります。

　それ故に空手の型が受手からはじまる第二の意味は、先づ彼を知り且は又己を不敗の地に於て百戰百勝の機を捉ふべきことを訓へたものでありまして本講義錄に於て型の分解說明に常に、一歩さがつて受ける、と說いてあるのも此の意味であります。

▲第三には受け手即ち撃ち手であり、防禦即攻撃たる空手の眞價をそのまゝに表現するものであります。空手は讀んで字の如く空手空拳であるが、一面からは空手空拳そのものが武器であります。故に敵が拳頭で突いて來る時、我は體を轉してこれを横打ちで受ける（その他どの受け方でも同じ）この受手から攻撃にうつるのではなく、受手そのものが其の儘敵の攻撃以上の力あるものとなつて、敵の攻撃を封ずるのであります。それだけの威力を持たせるやうに鍛錬するのが空手の鍛錬の目的であり、又鍛へた武人に於ては實際にそれだけの威力を有するものであります。

武器を持つ武術では一旦武器を受けて更に相手の身體に自己の武器を接觸せしめなければ攻撃になりませんから事が二段に分れ、受け手は消極となり攻撃は積極と云ふことになるが、空手は武器即身體であるから、防禦即攻撃といふ消極と積極の不可分的合致の妙を發揮することになるのであります。故に空手の持つ武術としての此の妙味即ち空手の眞價を知らざるがため、型の受手からはじまる眞意を理解し得ず他の武術並に解釋するから間違が起るのであります。

空手の型が受手にはじまる理由は以上の三つの重大な意味があるのでありますから、常にその眞意を十分理解して研究することが大切であります。

第三五節　空手は體の轉し手の捌き

▲空手は武器を持たぬ武術でありますから、體の轉し方、手の捌き方が最も大事であります。平素此の點に十分留意して研究しておかなければいけません。相手が如何に當身の強い拳の持主でも、十分に體の轉しの心得があれば大して懼るに足らず、又十分に訓練された手捌きの心得があれば柔よく剛を制することが出來るのであります。

▲武道祕歌に「打つて來る太刀をたちにて受けずして體をかはしてさけならふべし」とありますが、たちは太刀と立ちに通じ、立つたまんま自分の太刀で相手の太刀を受けやうとせずに、體をかはして避ける稽古をせよといふ意であります。刀を持つての稽古でさへ自分の刀で受けるより體の轉しの稽古が大事だと敎へて居る位です。況んや自分の手に全然武器を持たない空手に於ては轉身法が如何に大事であるか知るべきであります。若し平素に於て轉身法の練習に留意を怠り、何でも彼でも我が手を以て受けるものだと思つて

居たら、武器を持つた相手にぶつつかつた場合に大きな破綻をきたさなければなりません。平素に於て轉身の練習を積んで居たら、たとへ相手が武器を持つて居ても我が身體には一指だも染めさせずに輕妙な轉身と見事な手捌きとで敵を取おさへてしまふことが出來るのであります。

「空手は體の轉し手の捌き」よく〱心得おくべきことであります。

第三六節　空手に極意なし

▲或時私は摩文仁先生に向つて「空手に極意といふものがありますか」とおききしましたところが、先生は直ちに「極意といふものはありません」と即答せられました。そして語をついで「だが、一面から云へばすべてが極意になりませう」と補足されました。「では極意は得意といふわけですね」と更におたづねしますと、「さうも言へませう、わざは無限です」と答へられました。

此の問答は、これだけで十分だと思ひますが、初歩の方々の理解をたすける爲に少しく註釋を加へておきます。

▲「空手に極意なし」「空手はすべてが極意」「極意は得意」、斯うして三つの言葉をならべて見ますと、自ら筋の通つたものが感ぜられる筈であります。空手には特に「これこれが極意です」と取りわけて祕傳とすべきものはありませんが、どの一つの技でも鍛へに鍛へて、絶對に他人の追隨を許さぬ程になれば、其の技が其人の獨特の强味となり、其人自身の得意であり、極意であることになるのであります。師匠が得意とせられた技法は弟子は見聞せるが故に知つては居りませうが、その同じ技法に對して師匠ほどの鍛錬がなければただ形をおぼえて居るといふだけで、大いした役に立つものではありません。故に空手に於ては極意とは先生から傳授を受けるものではなく、彼自身の鍛練の中から生れるものでなければならぬと云ふことになつて居るのであります。

武道祕歌に「極意とは己が睫の如くにて近くあれども見つけざりけり」とありますが、古來武道に於て極祕にされて居る極意の傳授を受けて見れば、「何んだこんな事なら前から知つて居た」と思つたといふ話がよくあります。「道は近きにあり」とも敎へてある通り、心をこめて鍛練しぬいて行けば、「すべてが極意」といふ眞理を理解することが出來るのであります。

▲故に空手の修業に志す人は、入門の第一歩が極意の第一歩であるといふ心

掛けで、すべての技法に對して眞面目に研究し、進んでは自分の最もよしと信じた技法に對して古今獨步の境地まで鍛へあげ磨きあげる意氣がなければなりません。「鍋島論語」の稱ある葉隱第一卷に「名人の上を見聞して、己は及ばざる事と斷念するは、腑甲斐なきことなり、名人も人なり我も人なり、如何でか劣るべきと思ひて、一度打向へば、最早其の道に入りたるなり、十有五にして學に志すところが聖人なり後に執行して聖人になり給ふにはあらずと、一鼎申され候。初發心時、辨成正覺ともあるなり」と訓へてあります。一旦空手を學ばんとの志を立てたならば、その道の大名人となる心掛けで勉强することが大事であります。

第三七節　技法無限慢心無用

▲「空手に極意なし」とは又他の一面から是を解すれば、空手の技法は無限であるといふ意味であります。これが最後の到達點だといふ行きどまりは空手にはないぞと、技法の無限を訓へるものであります。良師について少しく空手の技法を學び、その裏を裏をと研究して行くやうに薫陶を受けたものは技法無限の眞理を理解し得るのであります。

▲技法無限の眞理がわかれば、慢心無用の教訓もよくわかる筈であります。空手の技法が無限であり、その道を日々夜々に精進する者に何で慢心などが起り得ませうか。精進を怠る意志にこそ慢心の苔は生えるのでありますから溫恭謙虛ただ無限の技法を追ふて研究を怠つてはいけません。摩文仁先生は此の心境を「何事も打ち忘れたりひたすらに武の島さして漕ぐが樂しき」と詠じて居られます（「十八の研究」序文）研究三昧、修業三昧であります。之を好むものは之を樂しむものに如かず、空手が好きだといふだけではまだです空手を研究することが樂しくて、誰が何と云つても止められませんといふ境地にはいらなければほんとではありません。人に示したい、人に勝ちたい、人に誇りたい、これは他人のためにやる修業であつて、それでは慢心の雜草が心中にはびこり、何時の間にか横道にそれてしまひます。それではいけません。他人の爲めの修業ではなく、自分自身が止むに止まれぬ空手修業の樂しみを味はふのでなければ、此の無限の道をたどつて行けるものではありません。

▲すべての武道に於て此の道理は一つであります。葉隱第一卷に「或る劍師老後の物語に、一生の間の修行に次第

があるものなり。下の位は、修行すれども物にならず、我れも下手と思ひ人も下手と思ふなり。此の分にては用に立たざるなり。中の位は、未だ用には立たず共、我が不足も目に見え、人の不足も見ゆるなり。上の位は、我が物に仕成して自慢出來、人より褒めらるるをよろこび、人の至らざるをなげくなり。人も上手と見るなり。大概はこれまでなり。此の上に、尚一段立ち越え、道の勝れたる位あるなり。其の道に染め入れば、終に果てもなき事を見付くる故に、これまでと思ふことならず、我に不足あることを實に知りて一生成就の念これ無く、自慢の念もなく、卑下の心もこれ無くして果すものなり。柳生殿が、人に勝つ道は知らず我に勝つ道を知りたり、とて申され候ふ由。昨日よりは上手になり、今日よりは上手になりして、一生日々仕上ぐる事なり。是も果はなきと云ふ事なり」とあります。果てもなき無限の道に辿り入りて、昨日よりは上手になり、今日よりは上手になりして一生日々に仕上ぐる事なり、これ卽ち名人の姿であります。此の心境は宗教其のものであります。

技法無限、慢心無用、空手道の行者は絶えず心に誦して自誡すべきであります。

第三八節　空手に構へなし

▲「空手に構へなし」といふ訓言が古くからあります。

普通には組手とか試合とかの場合には必ず或る構へを以て敵と相對するものでありまして、試合の時に兩手を上段にあげて構へることもありますし、眞直ぐにぽかんと突立つて居るのも一つの構へであります。鈎手の構へ、猫足の構へ等々、空手に於てはいろ〳〵と構へといふ言葉を用ひながら「空手に構へなし」とは一見矛盾したことのやうでありますが、實は決して矛盾して居るのではありません。

「空手に構へなし」といふ訓言を、わかりよく解して「空手に構へなし、心に構へあり」と說く方もあります。その意味は「構へ方の外形に善い惡いがあると思ひ込んで、油斷をしてはいけない」「どんなに見た目にスキのない構へ方でも心に油斷があれば駄目だぞ」「形の上の構へはスキだらけに見えても心に油斷のない對手ならば用心を怠つてはいけないぞ」といふことであります。

ところで「心に構へあり」といふ風に解釋して、その心の構へといふ事に捉はれてしまつてはまた間違ひの基で

あります。「心こそ心迷はす心なれ、心にこころ心ゆるすな」との古歌もある通り、何でも彼でも心の構へだ心の構へが大事だ、形の上はどうでもよいなどと、心の構へといふ言葉に迷はされてしまつて、それほどの達人でもないものが、形の上の構へなどどうでもよいと油斷をしては、ケガのもとであります。それは「心にこころ心ゆるすな」といふ、つまり迷ひの心をとりしづめる心の奥の主人公、不動智なるものがしつかりして居ないからいけないのであります。

▲それ故に「空手に構へなし心に構へあり」では實はまだ中途半端で、それ以上に悟入して「空手に構へなし、心にも構へなし」の境地まで行かなければほんものではありません。此の境地にまで悟入すれば、敵は斯う來るだらう、そしたら彼あ行かう、彼あ來たら斯う行かう、などとの心構へなどはヌキにして「さア來い」と力味かへるのでもなく「何處ふく風」と嘯くのでもなく、虚心坦々として平靜そのものでありながら、敵の心が動けばその心に應じ、敵の手足が動けばその手足に應じて動くのであります。即ち石火の機であります。間不容髪の妙機であります。妙機即ち玄妙不思議のはたらきであります。空手の達人の打てば響く妙音ならぬ妙技を見て居ると、此の間の消息がよくわかるのであります。なるほど「空手に構へなし」ただ自然に妙技が發露して來るのであります。無理がないのであります。雲間に月が姿をあらはすと同時に月影は水の中にあるのであります。「うつすとも水は思はずうつるとも月は思はぬ廣澤の池」であります。「空手に構へなし」とは即ち此の境地であります。

▲然らばその境地には如何にして到達し得るかと云ひますと、物に動ぜぬ心を養ふのであります。沖縄の古聖人名護親方は「靜かなりすみり常に己が心波立たたん水ど影や映つる」と自訓して居ります。その意は「我が心よ常に平靜であれ、波立たぬ水こそ影をうつすことが出來るのだ」といふのであります。廣澤の池の面に波が立つてゐては月影はくだけて幾つにもなります。その影に迷つては手も足も出なくなります。轉動した心はケガのもと、アヤマチのもとであります。常に平靜なる不動心を養つてこそ、月が出れば月影をやどし、鳥が飛べば鳥影をうつす、明鏡の公正なる判斷をあやまらないことになるのであります。

▲「空手に構へなし」空手道極意の此の句は味はへば味はふほど深味のある訓へであります。種々の構へがありな

がら「構へなし」と訓ふるところ、これ色即是空の哲理であります。構へなくして然かも千變萬化のはたらきをその中から生じて來る、これとりもなほさず空即是色であります。

▲「空手に先手なし」は平常時の心構へ

▲「空手に極意なし」は修行時の心構へ

▲「空手に構へなし」は非常時の心構へ

此の三者ともに「無」の一字に歸着します。「無」の一字に徹し行くことこそ、空手道の極意を體得することであります。

「無一物中無盡藏花あり樓臺あり」であります。「色即是空、空即是色」であります。無手空手の武術、空手道の究極は即ち禪理と一致するものでありまして、拳禪一致の妙境に參入することは空手道入門の第一歩に於て志すべき目標であります。

第四講　補助運動と補助運動具

第十一章　拳の握り方と足の立ち方

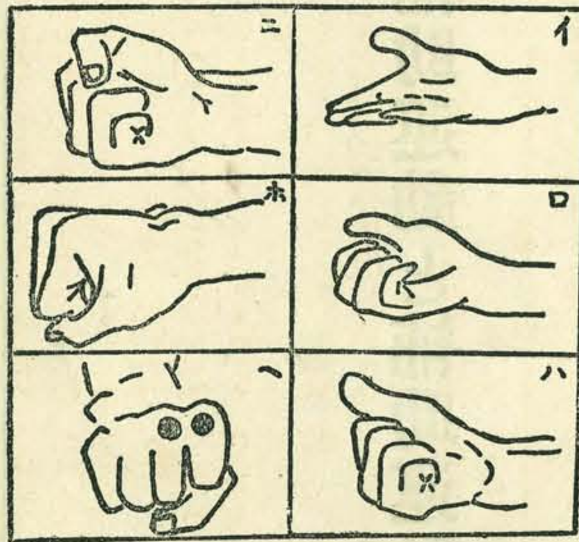
第三九節　手足各部の名稱

▲拳の握り方と名稱

空手に於ては握り拳を主として使用しますが、その他にも各部使用するところがあります。それ等の名稱を挿繪によつて次にお話し致します。先づ拳の握り方から始めませう。

柔術に於ては拇指を中にして拳を握りますが、空手に於ては四本の指を深く握り、その上を拇指にて堅くおさえます。これを正拳と云ひます。

▲正拳の握り方は、先づ兩手の指を出來るだけひろげ、小指と小指と第一節の腹を合せ、次に拇指と拇指とも第一節の腹を合せ、次に他の三指とも各向ひ合せた指の第一節腹面をくつゝけます。斯くすると五本の指が指頭だけをくつゝけ合せて彈力性のバネの樣になりますから、左右の手に力を入れたりゆるめたりして其の彈力を利用しつゝ拇指を除く他の四本の指が根のところまでくつゝき合ひ、その下方に左右の掌が山の形を作ります。此の兩掌のひらきがなるべく廣く開くやうになれば、兩手の指は根の方から十分に反る樣になります。以上は拳を深く握るための豫備操作です。からひまの時には何時でも繰り返へし練習しておいて下さい。

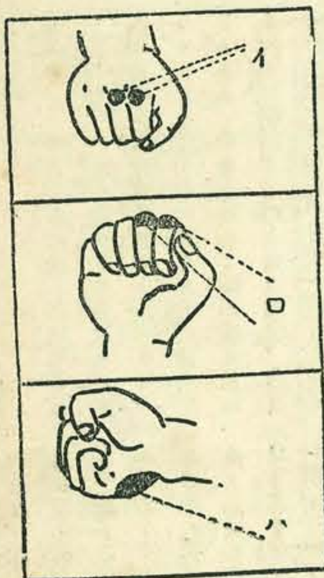


第一圖　正拳の握り方

次に、右の樣にして十分後方へ反りかへる樣に指の闗節を慣らしておいた手イを、挿繪に示す通り、ロハの二段にしつかりと深く握り込んでしまひます。その上をニの如く拇指でしつかり抑へますと正拳が出來たわけです。ホは横から見た正拳の形、ヘは正面から見た正拳です。人差指と中高指のつけ根のところに●印をつけてあるところが正拳の使用する部分です。

▲個人的なクセによつては人差指の第一闗節を伸ばして拳を握る人がありますが、それは甚だよくありません。拳の握り方は拳の形を整へるためだけでなく、拳を握ることそれ自身が握力の養成に重大な意義を持つものです。空手に於て握力を如何に重要視するかといふことは補助運動具の大部分が握力養成のためのものであることを見ても理解し得られませう。人差指の第一闗節を伸ばして拳を握るのは、拳の外形を整へる以外の意味はありません。然しその方法によつて拳の外形をとゝのへるべきものではなく前述の豫備操作と握拳操作の不斷の練習によつて正拳の正しい握り方に熟達すべきものであります。

斯くして拳の握り方を不斷に練習して居ると、人差指中指の指頭のあたる部分の掌面、拇指を以ておさえる人差指の第二闗節部等にタコが出來る樣になります。



第二圖

藥指や小指も出來る限り深く握り込むべきもので、決して浮かしてはいけません。

▲要するに正拳は空手を表象するもので其の握り方は不斷に練習しておかなければなりません。此の練習は、精神的には、決意、斷行、敢意、勇氣等の空手魂を知らず識らずの間に養成することになりますから、決していゝ加減なやり方をしてはいけません。

正拳のことを平常は拳と稱します。故に拳を握るとか拳で當てる等と云ふ時は正拳を意味するものであります。

▲大拳頭——正拳の當てる位置は人差指と中指との付け根のところです。次の小拳頭と特に區別する

場合に大拳頭と稱しますが平常は拳頭といへば大拳頭の意味です（第二圖イ）

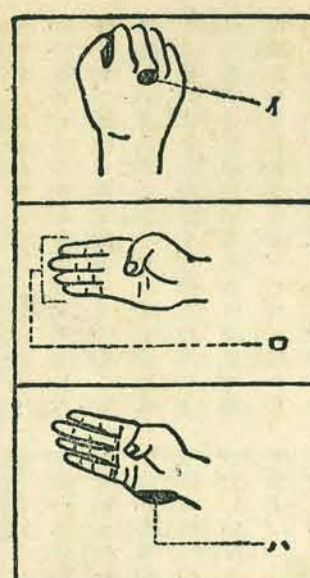
▲**小拳頭**——平拳の拳頭を稱します。平拳は人差指の横に拇指の頭をつけた形で、使用する部位は小拳頭です（第二圖ロ）

▲**拳槌**——正拳の形に拳を握つたとき掌の横側面の下部のところを使用するのが拳槌です（第二圖ハ）

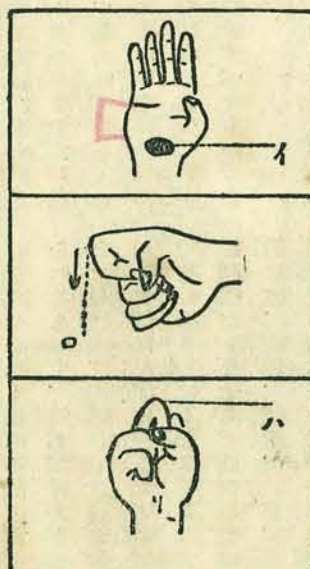
▲**裏拳**——裏拳は正拳の甲の方から見て中指の付け根のところを使用します（第三圖イ）

▲**貫手**——拇指を曲げ他の四指を伸ばした形で、四本指の尖を使用する時に四本貫手（又は諸手貫）と云ひます。甲を横にし指が縦に並んだ形で使用するときと、甲を上にして指が横にならんだ形で使用する時とあります。前者を縦貫手、後者を平貫手と稱して區別する時もあります。縦貫手は普通に貫手として型に多く出て來ますが、平貫手は中段輪受（三戰の型の終りの方にある）や振り受などと關連して使用されます。振り受は第六講平安三段の講義研究と習熟の項を參照して下さい。第三圖ロは縦貫手です。

▲**手刀**——手刀は貫手と同じく拇指を曲げ他の四指を伸ばした時、掌の横側面下三分の二を使用します。（第三圖ハは手刀を示す。）掌の横側面の上三分の一即ち小指の付け根に近い部分は、手刀にも拳槌にも用ひません。試に掌を見ると手首から約三分の二のところを横に大きな條が通つて居りますが、その條から下のところを使用します。



第三圖



第四圖

此ことはよくおぼえておいて下さい。手刀を使用する所に手の持つて行き方が間違つたり、力の取り方が間違つたりするのは手刀そのもの〻使用部位がはつきり解つて居ないためです。

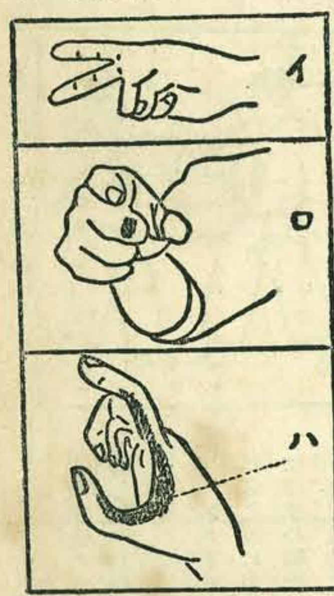
▲**掌底**——掌をひらいた儘で使用する時は掌の下部（第四圖イ）即ち掌底で押し又は突きます。顔面や胸や肩等を正面から押し又は突き上げる時に用ひます。拇指は第一節を曲げ掌側面にくつゝけておきます。

▲**人差一本拳**（第四圖ロ）平拳の握り方で、特に人差指だけを圖の如く突出させた形です。水月、人中等急所の當身にも用ひますが、特殊の用法としては、甲を横にした儘手首を急速に上下へ（圖の矢印の方向へ）運動させて肋骨に打撃を與へる時に用ひます。其時の手首及び人差小拳頭の運動は鶏が嘴で米を啄ばむに似てゐるので鶏口米といふ名稱をも附けられて居ます。

▲**中高一本拳**（第四圖ハ）正拳の握り方で特に中指の小拳頭を突出させた形人中、水月等の當身に用ひます。（摩文仁先生著「セーパイの研究」參照）

▲**二本貫手**（第五圖イ）藥指と小指及び拇指の三指を曲げ、人差指と中指とを伸ばした形。

▲**一本貫手**（挿繪省略）人差指だけを伸ばし他の四指を曲げた形。



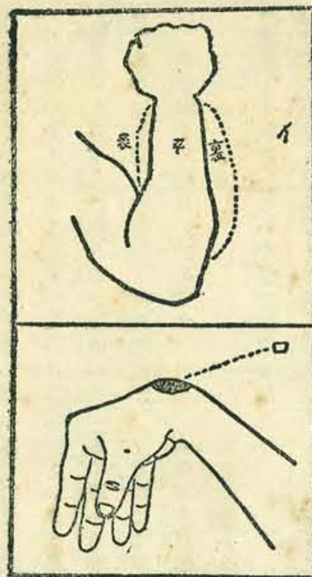
第五圖

▲**指鋏**（第五圖ロ）中指藥指小指の三指を深く曲げ、人差指と拇指とを以て鋏の形を作りたるもの、敵の咽喉部を中指の小拳頭で突きながら鋏で咽喉を締める時に用ふ（第六講補習の項參照）

▲**平鋏**（第五圖ハ）中指藥指小指の三指を淺く曲げ、人差指と拇指とを以て鋏の形を作るが、鋏として用ひるのではなく、圖に示す如く側面即ち平の方を用ふる故に特に指鋏と區別して平鋏と名づけます。敵が突いて來る時に内横打（第六講平安三段講義補習の項參照せられ度）にて受けると同時に敵の首筋を平鋏を以て打つといふ樣な時に用ひます。

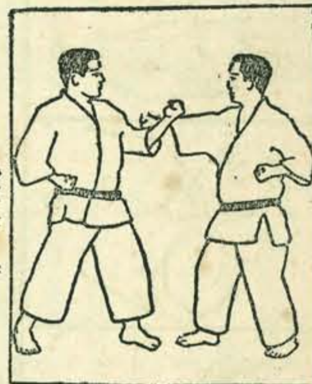
▲なほ一般には廣く用ひられてゐませんが、拇指を掌につけ

て掌の中央まで二段に深く曲げ、拇指小拳頭を以てアゴを下から突き上げたり、或は前述の形のまゝで平手打をして拇指小拳頭の側面をきかせたりする用ひ方もあります。



第六圖

▲**小手**（第六圖イ）小手には三つの名稱を附けます。第六圖イの通り拳を握り腕を正面に（甲を外へ向けて）立てゝ見て下さい。その時拇指に沿ふた側面を表小手、小指に沿ふた側面を裏小手、その中間卽ち甲から下の方の平壁になるところを平小手と名づけます。表小手及び裏小手の名稱は「氣ヲ付ケ」の姿勢のときに拇指側が表になり、小指側が裏になりますから、それを聯想しておぼえて下さい



第七圖 内横受

例へば第七圖の如く敵が右拳で突いて來た時に、我は右足を一歩後へ引きながら左拳を以て内側から敵の攻撃をはねのける様に受けたとします。（之は内横受です）此の時は我が表小手と敵の表小手が撃突してゐます。若し敵の左拳攻擊に對して我は前と同一姿勢の受方をすると（之は外横受です）我が表小手を以て敵の裏小手を受けることになります。其他受方によつて小手の關係には一定の規則が自然に生じて來ますが、之は型の講義のところで詳しくお話しします。

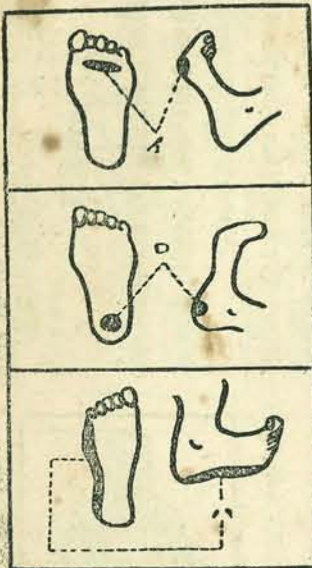


第八圖 弧受

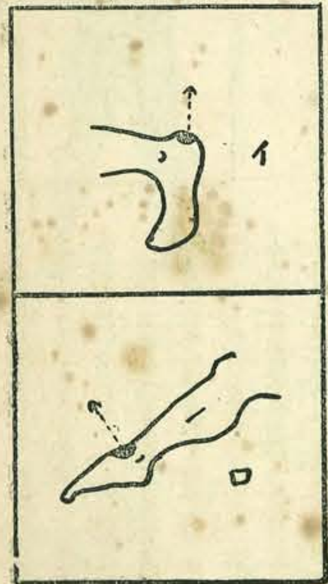
空手に於ては主として表小手と裏小手を使ひますが、平小手を使ふこともあります。（驚牌初段の型）

▲**弧拳**（第六圖ロ）弧拳は主として受に用ひるもので、敵が突いて來る時第八圖の様に下から上にパツと弧拳ではじき上げる様にして用ひます。（此の受方を弧受と云ふ）

弧拳は第六圖ロの様に五指共に伸ばして手首を上に強く曲げたとき、拇指から引いた直線と人差指から引いた直線とが手首の弧線と相會するところ、言ひ換へると表小手と手首の弧線とが相會する點が弧拳の要點です。然し弧拳の用ひ方は初歩の人には困難ですから講義が進んでから詳しく講述致します。それまでは弧拳といふものがあることだけ知つておいて下さい。



第九圖



第十圖

▲**上足底**（第九圖イ）足の裏面で足指の付け根の處を名づけます。蹴り上げる時に用ひます。

▲**下足底**（第九圖ロ）足の裏面で踵の部分を云ふ。蹴上げの時の補助的働きをなし、又下方へ強く踏み下ろして敵の足の甲を踏みくぢく時等に用ふ。

▲**足刀**（第九圖ハ）足の小指側の側面を手刀と對應して足刀と名づけます。主として敵の膝關節を蹴る時に用ふ。

▲**後踵**（第一〇圖イ）踵の後の部分を名づけます。矢印は運動の方向を示すもので、後方から敵に抱きつかれた時などに金的又は向ふ脛等を蹴ります

▲**足首**（第一〇圖ロ）足首は主に金的を蹴るに用ひます。

第四〇節　立ち方名稱と演武

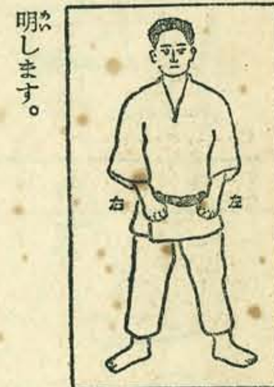
方向圖

▲空手の型の構へ方（即ち用意姿勢）には足の立ち方が、結び立、閉足立、八字立の三種類あります。

▲型を演武する進行中には右の外に、内歩進立、三戰立、四股立、猫足立、鷺足立、前屈立、後屈立、交叉立、丁字立、レの字立等があります。八字立には内八字、外八字があり、鷺足立には前鷺足、後鷺足があり、レの字立には右レの字、左レの字があります。次にそれ〴〵の立ち方について簡單に說明します。



第十一圖　結び立



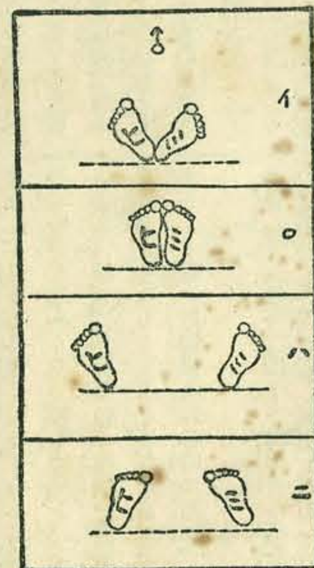
第十二圖　外八字立

▲**結び立**（第十一圖）結び立は左右の踵をひきつけて爪先をひらいた立ち方であります。第十一圖は結び立の立ち方で踵をひきつけ兩膝は伸ばし、あごをひきつけ胸を張り、兩肩をさげ、下腹に力をとります。手の構へ方は其の時々に應じて異つて居りますから、其點は型の講義の時にお話し〻ます。

▲**閉足立**　閉足立は結び立の更に爪先までひきつけた立ち方です。

▲**八字立**（第十二圖）八字立には外八字立と内八字立とがあります。外八字立は爪先の方が廣く開いた八字立で、内八字立は踵の方が廣くなつた所謂内股の立ち方であります。第十二圖は平安初段から五段までの用意姿勢で、足は外八字立になつてゐます。

第十三圖



第十三圖はイが結び立、ロが閉足立、ハが外八字立、ニが内八字で、足形の中にあるミは右足、ヒは左足を示す記號であります。

▲**内歩進立と三戰立**　内歩進立は内歩進の型の特色をなす立方でありますから、型の名稱を以て立ち方の名稱にも移し用ひるのであります。内歩進と三戰とは共に基本型でありまして、立ち方は何れも内八字立系統に屬するものであります。

内八字立は他の武術には例が少いやうに思はれますが、空手に於ては基本型たる内歩進（一段から三段まで）並に三戰が此の内八字立系統に屬する立ち方になつて居るのは非常に面白いことであり、特に注目すべき問題であります。



第十四圖　内歩進立



第十五圖　三戰立

▲内歩進の型は一段から三段まで全部が左右の往復（橫歩き）行進であり、三戰は前後の往復行進といふ差異はありますが、若し内歩進立を半歩前に左右何れかの足を出して少しく膝を伸ばせば即ち三戰立となり、三戰立の左右の足を左右直線上において少しく膝を屈すれば即ち内歩進立となるのであります。

さて内歩進立の立ち方は左右直線上に左右の足を内八字形に開き、兩足の間隔は一方の膝を他の足の踵へ向けて内側へ倒した長さに更に拳一つはいるだけの間隔を以て兩足の開きの定法とする――といふ事になつて居ます。で此の間隔に左右の足を内八字形に開いて幾分踵を内側に締めると、爪先と踵の描く線が左右ほゞ平行になる。上體は眞直ぐおこし、兩肩を下げ、胸を張り、腰を落し、膝を内側に締める心持にて足の位置を動かさず、上體からの力と下肢からの力とが臍下丹田に集中する――といふのが内歩進立の

正しい立方でありまして、上體の運動で腰から下の安定が破られない様にするのが此の立ち方の特に注意すべき點であります。（第十四圖）

▲次に三戰立（第十五圖）の立ち方は右の內步進立からそのまゝ左右何れかの足を前又は後方へ爪先から踵までの長さだけずらして置き（卽ち前に出て居る足の踵と後の足の爪先とが左右直線上にあること、兩足の間隔は內步進の時より心持ち狹い。內步進の時より少しく腰を伸ばし、前に出た足は膝頭からの垂直線が爪先に落ちる程度に、膝を曲げ、（後の足も同じ、）兩膝共に內側に締める心持ちで、上體をおこし兩肩をさげ、胸を張り、臀を下から前上へ押し上げる心持ちに丹田に力を取り、進行して足をとゞめると同時に其足の踵を幾分內側へ締める（爪先と踵の描く線が左右ほゞ平行になる程度）

――といふのが三戰立の正しい立ち方であります。（三戰の進行法は特殊の形がありますから摩文仁先生著「護身術空手拳法三戰の解說」を參照して下さい。）

▲內步進立と三戰立とが如何にやかましいものであるかといふことは、右に述べたところでよくわかりますが、それには二つの重大な意味が含まれてゐるのであります。卽ち第一には重心の安定、第二には膝關節の內側にある急所の保護であります。



第十六圖 四股立

▲內步進立及び三戰立の安定については、我々が平常電車に乘つた時曲角の動搖に際して最も簡單に實驗するところであります。自轉車に乘る時には最も足及び腰を以て、身體の安定をとることが大事ですが、期せずして前記の內步進立及び三戰立の要領でやつてゐることは、特に注目に値することであると思ひます。

▲內步進立の說明の時に古くからよく「恰度馬上で鞍に腰を安定しておいて上體を左右に廻はしても足が一定して居ると同じだ」といふ說明をすることがありますので、騎馬の姿勢といふ語を勘違して拍車をかける様に踵を內側にひきすぎて足先をひらき外八字形になつてしまふことがよくありますが、この立ち方は內八字系統の立ち方であることをよく記憶して練習すべきであります。その練習は此の內步進の型の

講義の時にゆづることにします。

▲昔の空手の稽古は內步進や三戰で半年一年と每日そればかり繰り返へしやらされたものですが、それでは特殊專門的な目的の硏究家にはよいとしても一般には向きませんから、本講義錄では簡單なやりいゝものから次第にむづかしいものへ進むことに致します。

▲**四股立**（第十六圖）

四股立は兩足を大きく外八字に開いて、上體を眞直ぐしたまゝ腰を落し、兩膝を曲げた姿勢であります。卽ち四股立は內步進立の爪先及び膝頭を外側へ開いた形であります。

四股立姿勢は空手の型によく出て來る姿勢でありますが、剛柔流セーエンチンの型（「護身術空手拳法」參照）や糸東流鷺牌初段（本講義錄第二卷參照）等には最も多く用ひられて居ます。

▲**猫足立**（第十七、八圖）

猫足立は後の足に體の重みをかけ、前の足の踵を浮かして爪先を輕くつけておき、兩膝は曲げ臀をウンと後へつき出し、上體をおこすと自然に丹田に力が集中します。第十七圖は正面より第十八圖は背面より猫足姿勢を示したものであります。（因に手は後方より抱きつかんとした時の防ぎ方で臂當の一種ですが、詳細は後にゆづります）

猫足立はやつて見ると初めは、ちよつと格構がつきませんが、繰り返し練習するうちに自然にコツがわかつてきますから、そのつもりで反覆練習を怠らぬ様にして下さい。



第十七圖 猫足立（表）



第十八圖 猫足立（裏）



第十九圖 鷺足立

猫足は、サッと體を後へ引いたり、パッと前へ出たり、伸縮自在の妙味ある姿勢でありますから、よく其點を頭において研究する樣にすべきであります。詳しいことは型の講義にはいつてから述べることにします。

▲鷺足立（第十九圖）

空手の型に於てはよく鷺のやうに片足で立つところがあります。その意味はそれ〴〵の型によつて異つて居りますから、其の都度お話しすることにします。此處に出て居る挿繪は鷺牌初段の型にあるところですが、これは上へあげて居る足が立つて居る足の前へ來て居ますから前鷺足立と云ひ、反對に後へ來て居るときは後鷺足立と云ひます。（鷺牌初段は第二卷參照）

▲前屈立と後屈立

前屈立は前後に廣く開いた足の前の方を曲げ、後の方を伸ばした形であります。

▲後屈立は前屈とは反對に後の足を曲げ、前の方の足を伸ばした形であります。第二十圖は前屈、第二十一圖は後屈です。前屈後屈共に餘りに廣く足をひらきすぎると、進退の自由を失つてしまひますから次の點に注意して下さい。

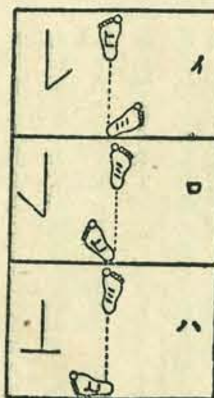
前屈は、後の足の膝を伸ばし、前の足は膝が踵から垂直に立つ程度に曲げます。兩足の開きを其のまゝにして、前膝を伸ばし後膝を曲げ（踵から垂直に立つ程度）たのが後屈です。後屈と猫足とは全然違ひます。



第二十圖　前屈立



第二十一圖　後屈立



第二十二圖　レの字立、丁字立

▲レの字立と丁字立（第二十二圖）

前後の足の中心を通る線を結び付けて、その線の形がレの字になる時をレの字立と云ひ、右足が後になる時は右レの字、左足が後になる時は左レの字になります。挿繪を參照して下さい。

前後の足の中心を通る線が丁字形になる時は丁字立と稱します。

▲各種の足の立ち方の意義

足の立ち方には前述の樣にいろ〳〵ありますが、何のためにそれ等各種の立ち方が必要であるかと云ひますと、それは單獨に足の方だけ切り離して考へるべきものではなく、對敵行動としてそれ〴〵必要な時に自然に出來た形を、空手の型の中に取り入れたものであります。

一例をあげて說明します。第二十三圖のやうに敵が前方から抱きつかうとするとき、我はサッと一歩を後へさがると同時に敵の水月部に縱臂當をくれると共にもう一つの手の臂で後方へ突つ張ります。斯くして組みつかうとした敵は敗れてしまひますが、此の時の我が姿勢を顧みると、自然に前屈姿勢になつて居ることがわかります。

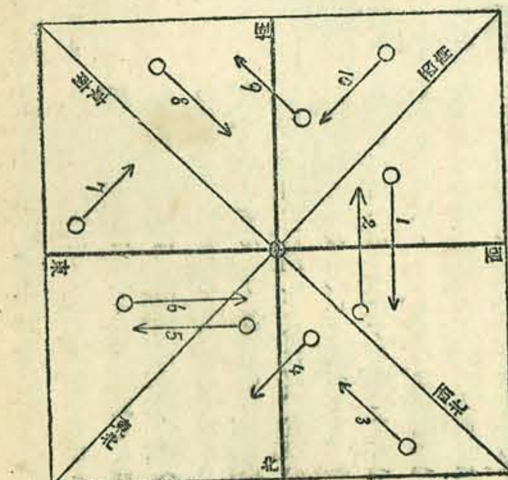
斯くの如く足の立ち方姿勢には種々あり、その必然的な意義を持つて居るので、個々の場合は型の講義が進んで行けば自ら明かになつて來ます。

▲演武線と方向圖

演武線とは空手の型を演武する際に足の描く線であります。



第二十三圖　前縱臂當



第二十四圖　方向圖

演武者は最初東に向つて、基點に立つものとします。彼が演武中に動く方向はいろ〱になりますが、何時でもその時々の位置に於いて運動の方向を指示する線を圖に示したものが方向圖であります。

▲さて基本型たる三戰と轉掌は前後に往復し、內歩進は左右に往復します。故に上圖で言へば三戰及び轉掌の演武線は東西の方向線であり、內歩進の演武線は南北の方向線であります。されば基點に於て直角に交叉する東西線と南北線のえがく十字形を基本線としてこれらの中間を通つて基點に於て交叉する線を準基本線とすれば、基點から八方への方向を指示することが出來ます。

▲次に第二十四圖について○印は演武者のその時の位置とし、矢印の方向に運動して居るものとして、一から十までの方向圖を讀んで見ませう。但し之は一から十まで連絡あるものではありません。

一、北方へ　二、南方へ
三、東南方へ　四、東北方へ
五、東方へ　六、西方へ
七、西南方へ　八、西北方へ
九、東南方へ　十、東北方へ

以上の樣になります。此の方向の讀み方は圖についてよく練習しておいて下さい。斯くすれば、型の練習をはじめる時に、講義を讀んでもはつきり動作の方向が頭にはいりますが、方向圖がよくのみこめないと型の練習になつてから、絕えずまごつかなければなりません。

▲方向圖の東西南北と實際の東西南北と一致しないでも差支へありません。自分の平常稽古してゐる道場に於ても度々立つ位置をかへて稽古し、その時に應じて方向を判斷する樣に練習しておかなければなりません。斯くすると新らしい場所に行つて直ぐ演武しなければならぬ時は、出演前に最初の構への位置と方向を頭の中できめておき、自分の演武せんとする型をその演武場に於て方向を目測しておけば、實際の演武に際しておちついて出來ます。新らしい場所へ出て演武する際にまごついたり、そは〱とおちつきがなかつたりするのは、練習の不足と方向のはつきりせぬとのためでありますから不斷の注意と練習とが必要であります。

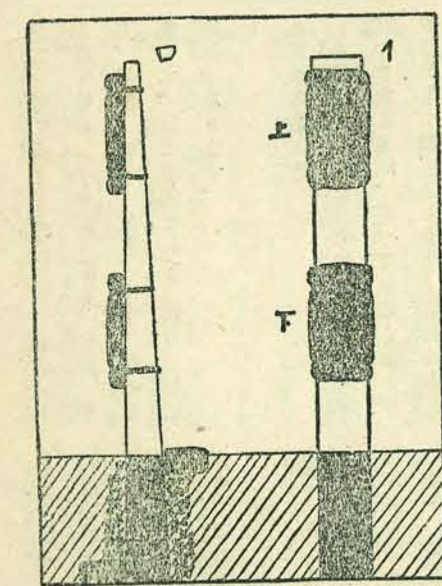
第十二章　補助運動具と鍛練法

補助運動は特に空手の補助的鍛練法であつて、各種の補助運動器具を用ひてそれ〲の目的の特殊の運動鍛練を行ふものであります。次に補助運動具とそれを用ひての鍛練法とについてお話し致しませう。

第一節　巻藁と基本的鍛練法

▲豫備運動と補助運動

糸東流や剛柔流に於ては激烈な練習を開始まる前に、身體各部の關節や筋肉並に內臟諸機關を徐々に運動に慣らすために、豫備運動を行ひます。（摩文仁師範著「攻防自在護身術空手拳法」參照）豫備運動は足さきから運動開始し、次第に身體上部に向ひ、全身の運動をなす組織的なものでありますが、詳細は別講に於て講述致します。豫備運動を一般的の運動とすれば、



第二五圖　巻藁の作り方

▲巻藁の作り方

巻藁は空手の補助運動具中の代表的なものであります。その作り方は、長さ七尺ある四寸角の柱を、幅は上下共にその儘四寸とし、厚みを下は四寸上は八分として下から上に次第に薄くなるやうに削る。地面に穴を掘り柱をその中に二尺五寸埋め、地上を四尺五寸とす。地中に埋沒の部分及び地上五六寸位まではコールターか何か防腐劑を塗り、圖に示す通り穴の底と地上とに石か煉瓦をおいて、しつかりと支へさせる。柱には上下二ケ所に

卷藁を取り付けるが、其の作り方は藁の繩を縱にならべ、それを横から緊く卷いて、長さ一尺幅四寸厚二寸のものとなし、上は拳を眞直ぐ突き出した高さ、下は膝頭の高さとして、柱に緊く縛りつける。之で目的の卷藁が出來あがりました。(第二五圖參照) なほ屋外に建てた卷藁は雨がかかりますから、取りはづしの出來るやうにするか、又はコールターを塗つたブリキの四角な帽子でも作つてかけておきます。

卷藁は手及び足をきたえる補助運動具で、手で鍛えるところは、正拳(大拳頭)平拳(小拳頭)裏拳、拳槌、手刀、平鋏、弧拳、掌底、小手、臂等であつて、足では主として、足刀、上足底等であります。



第二六圖



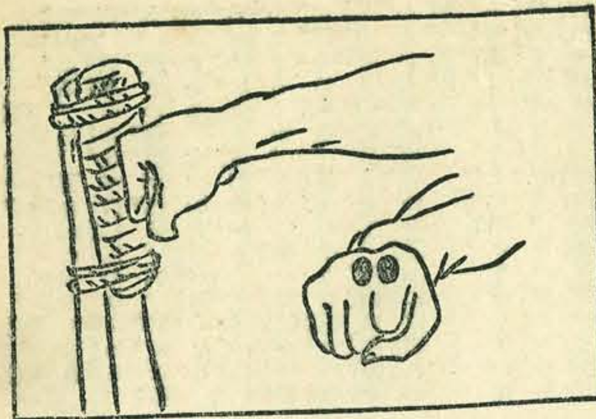
第二七圖

▲正拳の鍛え方

正拳は大拳頭を以て當てます、大拳頭のきたえ方は、先づ拳を強く握り甲を下にして腰にとります。最初は力を入れずに靜かに腕を伸ばし甲を上にして卷頭を卷藁にあてます。此の時手首を上下に曲げず眞直に伸ばして居なければいけません。腕を伸ばして行く間に拳を廻はして甲が上になるやうに、卽ち拳をねぢながら突いて行くのは力が十分に發揮されるからであります。

一二度力を入れずにやつて見て、丁度適當な間合をはかり、それから徐々に力を入れて稽古します。慣れないうちは拳頭を痛めますから餘り力を入れないこと、回數もむやみに多く突かないこと、そして拳頭が次第にかたまつた頃から回數もふやし、十分力を入れて卷藁を突きぬく氣分で鍛練します。一度に澤山突いて後幾日も休むより毎日朝夕突くことが卷藁練習の祕訣であります。突く力が十ならば拳を腰にひきもどす力は、十二でなければいけません。無論拳を廻はしながら引き、腰にとつた時は甲が下になります。

右手と左手は同等にきかせるのが空手のよいところですから、左ききでない人は左の方の回數を多くして、右と同等になる樣にきたえます。


第二八圖　拳の當て方

▲卷藁に對する距離は、先づ卷藁に向つて氣を付けの姿勢で立ち、手を伸ばして拳を卷藁に當てた時に上體が前こごみになつたり肩が前へ出たりしないだけの距離を以て適度の間合とし、右拳を突く時は右足はそのまゝにしておき左足を一歩前へ進め、左拳を突く時は反對に右足を前に出します。

▲卷藁に對する位置は大體次の二種あります。(イ)は卷藁と平行に立ち正面に向ひ合つた立ち方。(ロ)は卷藁に對して直角に立ち横側面に卷藁を見る立ち方であります。イの位置からは肩及び拳頭の鍛練を主とし、ロの位置からは實戰的速度の練習を主とします。故にイの位置からは力いつぱいの突きと引きを試みます。卽ち二擧動になります。從つて突ききつてから引くまで卷藁の上に拳が停滯する多少の時間がありますが、ロの位置からの突きと引きは一擧動です。故に拳の音だけを例へて見ると、イの場合は「前へ進メ」で歩調をとつて進むときの重いどつしりした足音であり、ロの場合は「駈ケ足行進」の時の輕快な足音とも云ふべきであります。

イの時は突きも引きも一つ一つに力を主とし、ロの時は迅速を尊びます。

イだけの卷藁練習では板割などの如き拳力養成にはなつても、組手や實戰の場合に引きの動作がおそいために敵に乘ぜられることがあり、又ロだけの練習では拳の突と引の速度は早くなる代りに拳力の不足を來たすことがあります。故にイ及びロの兩方とも十分に練習するを以て最も必要なりとしなければなりませんが、初歩の間は主としてイを多く練習し、漸次ロの練習を加へ後にはイロ共に半々の程度に練習すればよろしいのです。

▲大拳頭のきたえ方が空手の基本的なきたえ方で、これによつて得るところ

は、一、肩の力が出る。二、腰や腹の力が出る。三、間合がわかつて來る。四、氣息の呑吐が自然にのみこめる。五、突きの速度が出る。六、當身の要領がわかる。七、引き方が強くなる。八、力のとり方がわかる。九、拳頭がかたまる。十、手及び肩の關節が反動に慣らされる。以上のやうな種々の效果があるのであります。卷藁は拳頭をかためるためだとのみ思ふのは素人の考へです。

▲卷藁は下から上に厚みを減らすのは彈力をつけるためで、その彈力が手の關節や肩によい運動效果を與へるのです。（彈力ある卷藁の簡易製作法が空手研究第一輯に出て居りますから御參照下さい）卷藁の彈力は關節に對して特殊の影響を與へますが、長年卷藁を突き込んだ人は、次第に上下の厚みの差を少くして、最後には四寸角の柱を少しも削らずにその儘使用した方も澤山あります。然し初步のうちは、それでは關節や肩への反動が强すぎて十分に練習が出來ませんから、最初は必ず基本形によつて練習して下さい。

▲拳頭がよくかたまらぬうちは、少し卷藁を突いても直ぐ拳頭を痛めたり、痛んだりすることがありますが、そんな時には卷藁の前に立つて間合を少し遠くして立ち（拳頭が卷藁に屆かないで一二寸スキがある程度）空突の練習を行ひます。拳頭を痛めたからとて卷藁と仲が惡くなつてはいけません。「常に卷藁に親しめ」之が空手修業者の標語です。

一旦拳頭がかたまつたら、再びそれが柔かくならない樣に常に手入しなければいけません。手入とは卽ち愛することです。我が拳頭のタコを逃がさないやうにすることです。それには「常に卷藁に親しむ」より外に方法はありません。拳ダコの持續手入には懷中卷藁が非常に便利で重寶です。

▲拳頭にタコが出來てゐては職業上困る方もあります。さういふ方は手刀を鍛練し、拳頭は空突き練習の程度でもよろしいでせう。然し一般には劍道の竹刀ダコが男らしい剛健さを示すことにはなつても「困る」といふことはないのと同じく、若し其の人の品性にして他人に擯斥されるやうな人物でさえなければ、拳頭のタコは健實、剛健、男らしさ等を現はすことになりますがそれだからと云つて、さもこれ見よがしに拳ダコを誇示するやうなことがあつては、空手道の一眼目たる謙讓の美德に反することになります。

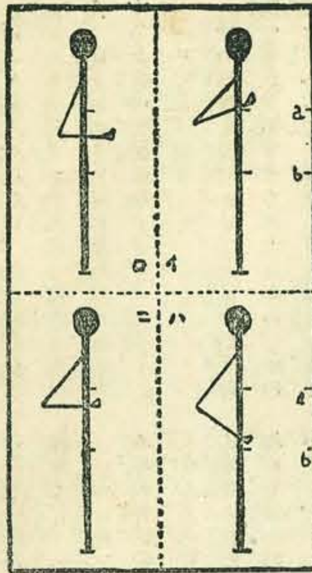
▲下げ紙突

突き方練習の一種に「下げ紙突」と

いふのがあります。二三寸の幅に紙を切つて、鴨居から下げ垂らしておいてそれを突く練習をします。パッと突くと紙に觸れないうちに紙が向ふへ押され、サッと拳を引くと紙が拳について此方へ動きます。これは突きと引きとに十分速力がないと出來ません。此の方法も練習して下さい。

▲拳を腰に引いて構へる時の高さについては注意を要する事があります。第二九圖直線人形でaは乳の高さbは腰の骨の高さを示すものとします。（イ）は拳が高過ぎていけません（ロ）は臂の引き方が足りません。

（ハ）は臂がほゞ直角になり拳は帶の高さに來る低目の構へ方であり、（ニ）は臂と拳を水平を持つて來る高目の構へ方であります。此の二種の構へ方は流儀によつて異なるので、先生方によつて相違があります。何れが善い惡いは決定出來ませんから、兩方ともやつて見て何れでも出來る樣に練習したが良いと思ひます。



第二九圖

（ロ）は臂の引き方が足りないと云ひましたが、當身の力を出す練習としてはなるべく力一杯で卷藁を突き拔く意氣でなければならぬので、引き方が足りないのです。然し又その練習が十分出來た時は、拳は如何なる位置からでも活用して當てなければなりませんから、（イ）（ロ）の樣な位置からの當て方練習も必要です。ただ初步の場合は十分に臂を引いて拳を大きく突く練習をなし、その練習が出來てから近間に立ち一尺乃至五六寸の距離から拳を當てる（イ）（ロ）の練習をなすべきであります。

▲突き方の種類

拳の突方には次の四種類あります。

（イ）直突き

直突は空手の基本的突き方で、前項でお話した卷藁の突き方が卽ち直突であります。直突には上段直突と中段直突とがありますが、上段は敵の顏面をねらひ、中段は敵の水月部（ミゾオチ）をねらつて突き出した高さであります

敵と相對した時には、間合の關係で必ずしも直突きが出來るとは限りません。敵と接近した時の變化突きは大別すると次の三種になります。

（ロ）上げ突き

敵の攻撃を受けとめて其儘その手を握つて引き倒すやうにしながら、敵の顎を下から上に突き上げる場合の突き方であります。

（ハ）振り突き

拳を右又は左に振り廻はす樣にして敵の顳顬や脇腹をめがけて突くのであります。

（ニ）輪突き

自分の突き出した拳を敵に受けられた時にその位置からくるつと拳を轉化させて輪をえがく樣にして突き出します。

然し之等變化突きは抽象的にお話ししただけではよく解りませんから、型の講義の時に詳しく述べることに致しませう。

▲手の各部の鍛え方

手の各部のきたえ方については、左に簡單に説明致しますから、自分で實地に卷藁に向つて細かく研究して下さい。

（イ）小拳頭

平拳は小拳頭で當てます。小拳頭は卷藁の正面に立つて、斜上（即ち頭の横から）卷藁に打ち下ろす樣に當て、又大拳頭の突と同じ要領で突く。或は又斜横の位置に立つて小拳頭で打つ。

（ロ）裏拳

裏拳は卷藁の正面に立ち、拳を顎下に構へてその位置から打ち當てます。又斜横の位置から打ち當てます。

（ハ）拳槌、手刀、小手

右の各部は何れも卷藁の斜横から打ち當てます。その時、手首を曲げずに眞直ぐにする樣注意を要します。

（ニ）弧拳

弧拳は卷藁の斜横から打當てます。手を引くときに、手首を甲の方へそらしながら引き、十分引ききつたところから再び卷藁に向つて弧拳が飛ぶ樣にして打ち當てます。

（ホ）臂當

臂當には縱臂當と横臂當及び下げ臂當とがあり、縱横ともに前後の區別があります。順に述べます。

前縱臂當は卷藁の正面に立つて下から上に即ち自分の拳を耳の側へ急にかつぎ上る樣に持つて行き（拳の指側が耳の方へ向く）臂を縱に卷藁に當てます。無論此の時は腰をおとして四股になります。

後縱臂當は卷藁を一歩後斜にして立ち、一旦正面から拳を耳の側まで持つ

て行き（甲は上向き）或は直突に突き出した位置から、丁度直突の拳の引き方の時と同じ樣に臂をぐつと後へひききつた刹那に下から上へあげる心持ちで卷藁に後臂を當てます。

前横臂當は甲を下にして、腰に構へた拳を前横に突き出す（甲を上にして）心持ちで、臂と拳とが水平に胸の前面に來る樣にして臂當をします。

後横臂當は、卷藁に對する位置をかへて、前横にあげたところから拳の甲を上にしたまゝで後横にあてます。

▲砂袋と其の用法

南京袋のやうなものに砂を入れてころがして置き、拳を以て上から突き、又は臂を上から下へ動かす下げ臂當を練習します。

▲蹴り方練習

蹴り方練習に卷藁を利用するには、卷藁の正面から足裏の上底で蹴ることと斜横から足刀で蹴る練習をします。足刀蹴りは敵の膝關節を蹴るのが主目的ですから、上から斜下に足刀を踏下ろす樣な氣分で蹴方の練習を行ひます。

▲クバ笠蹴り

クバの葉で作つたクバ笠（沖繩で廣く常用されてゐる笠）のなるべくツバの廣いものをかぶり、自分の足で自分の笠のふちを蹴る練習をします。これは足を遠くから振りながら蹴らずに、立つて居るその儘の位置から足をあげる稽古です。此と同じ目的の蹴り方に壁に向つて立ち、なるべく壁との距離をせまくして足を高く蹴る練習をします。但し壁を蹴るのではありません。實際に敵と相對した時に、足を大きく振りながら蹴るときは敵に直ぐ悟られて、反對に利用されるおそれがあるので、敵と接近した時にスキがあればその場から足を利用し得る樣に、足の使ひ方をいろ〳〵に慣らしておくのであります。クバ笠の代りにツバの廣い麥藁帽を利用しても結構です。

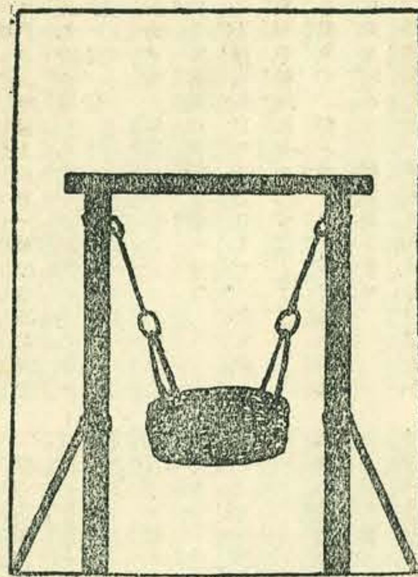
▲空手の大家諸先生方のお話しでは、實戰の場合には足は金的より高くを蹴ることは禁物とされて居る樣であります。その理由は、足を高くあげるときは體勢が崩れ易く、且つ掬ひ止め、振り捨て等の技にかかり易く、危險が多いからであります。空手の實戰談にも足を高くあげたために敗れた話しがよくあります。然し平常の練習に際しては、足の使用が自由に敏速に出來る樣に鍛えておくことが肝要であります。

なほ蹴り方に關する種々の注意すべき事項は、型の練習にはいつてから述べることにします。

第四二節　握力、腰力の鍛練法

▲握力や腰の强さ等は如何なる武術に於ても大事なことにされてゐますが、特に空手に於ては、握力や腰力等を增進するために、特殊の器具を用ひて鍛練します。次に各種器具とその用法について お話し致します。

▲下げ卷藁（第三〇圖）



第三〇圖　下げ卷藁

下げ卷藁は、腰の力を强くするための補助運動具であります。南京袋に砂と鋸屑とを半半に入れて重さ約十貫となし、圖の如く一丈位の處から自分の胸の高さに、鞦韆のやうに吊り下げます。先づ砂俵を平手で押しやり、それがかへつて來る反動力を、腰を落して四股に立ち、掌又は前縱臂で受け止めます。（一方の手は臂を後方へ突き出して平均をとります）手で突き離す代りに足で蹴る練習を兼ねてやることも出來ます。

下げ卷藁は最初は前後の足の開きを普通の前屈姿勢とし、漸次その開きを狹くした淺い前屈で練習をします。相當練習が出來たら立ち方をいろ〳〵にかへて練習を行ひます。

下げ卷藁を平手でぐわんと押し離すと、振子のやうに自分の方へ振り返へして來ます。その時に、さつとその上を飛び越えて反對側に下り立つと同時に再び下げ卷藁は自分を押し倒さうと振り返へして來ますから、敏速に立ち直つてそれを受け留めます。此の練習法は相當に稽古が出來てから行はないと、下げ卷藁のためにはじき倒されることがあります。

▲腰力養成法

下げ卷藁を建てることが出來ない場合には之れに代るべき運動法を行ひます。此の運動法は下げ卷藁と併用することも出來るし、又道場內で幾組も同時に出來ますから、大いに練習して下さい。これには種々の運動法がありますが、次に倒木法と反轉法の二種類だけ挿繪を以て解說します。

▲倒木法

これは第三一圖（倒木法イ）の如く甲乙兩人向ひ合つて立ち、甲は直立不動の姿勢をとり、乙は淺き前屈姿勢（卽ち前後の足の開きを狹くした前屈立）に立ち、兩手を開き拇指は第一節だけ曲げ自然の儘に掌の橫側にくつつけておき、圖の如く構へます。（臂は腋から離さぬ樣注意のこと）



第三一圖　倒木法（イ）

次に甲は膝及び腰を曲げずに、恰も柱を倒すやうに乙に向つて倒れます。乙は腰くだけせぬ樣にぐつと下腹に力を入れて兩手で甲の體重を受け支へます。此時乙は一旦受け支へた倒木の重量を玩味する樣な心持ちで、出來るだけ深く上體を後方へそらし、後に靜かに上體をおこしながら兩手を伸ばして倒木を眞直ぐ立てなほします。甲は常に硬直したるが如く膝、腰、首を一直線に伸ばしたきりにしておきます。第三二圖（倒木法ロ）は受け支へ、第三三圖（倒木法ハ）は立て直しであります。



第三二圖　倒木法（ロ）

此運動は甲乙相互に數回づつ倒れと支へになつて練習します。二人の間合が遠過ぎてもいけませんし、又乙の足の開きが大き過ぎて深い前屈になつては運動效果を非常に減殺します。故にこれは二人で立つてやりながら、適度の間合と足の開きを工夫して下さい。右の樣にして腰の力が或程度に養成



第三三圖　倒木法（ハ）

されたら、甲は數間先から走つて來て前述の如く倒木を行ひますと、乙に對する力がずつと重くかかることになります。其方法も甲乙交互に行ひます。

▲反轉法

此の反轉法は前の倒木法の變化したものであります。倒木法に於ては倒れた方は積極的な運動効果をあげることは出來ませんが、反轉法に於ては甲乙共に積極的運動効果をさめ、且つ直接に空手の一技法として役立つものであります。

甲乙共に淺き前屈姿勢で向ひあつて立ちます。間合は甲が兩手を伸ばして乙の肩を押さへ得る程度の間合とします。甲が乙の肩を押して乙を倒さうとすると、乙は甲の兩手を反轉して其の體勢を崩さうとします。甲は體勢を崩されない樣に腰の力を以て頑張り直ちに次の攻擊に移ります。右の樣にして甲乙共にそれ〲の目的の運動効果をあげることが出來るところに此の反轉法の面白味があります。次に詳しく說明します。

前述の如き適宜の間合をとつて甲乙共に淺き前屈姿勢で相對し、甲は兩掌底を以て乙の肩を突く樣にさつと押します。すると乙は甲の手が我が肩に觸れやうとする直前に於て、甲の小手を下より上に押しあげつつはね返へす。それには次の如く左右二つの場合があります。


第三四圖　反轉法（イ）


第三五圖　反轉法（ロ）


第三六圖　反轉法（ハ）

第一、右反轉

（イ）甲の左手表小手に乙は右手刀を掛け（ロ）甲の右手裏小手に乙は左掌底をあて、左右同時に下から斜右上に放りあげる樣にさつと押し上げる。

第二、左反轉

（イ）甲の右手表小手に乙は左手刀を掛け（ロ）甲の左手裏小手に乙は右掌底をあて左右同時に下から斜左上に放りあげる樣にさつと押し上げる。

此の右反轉、左反轉共に乙はなるべく甲の表裏の小手を深く、卽ち肘近くを受けると、甲の體は崩れやすくなります。

又、甲は押し手にしつかり力を入れないと、いくら乙がはねかへしても手さきだけはねかへされるだけで、ちつとも身體にこたへてきません。それでは腰の力の養成にはなりませんから、押手には腹からの力をこめて、勢よく押して行きます。その時に乙にはねかへされると、甲は重心の安定を失つてよろ〱となりますから、それをぐつと下腹に力を入れて持ちこたへなければいけません。

此の反轉法は甲乙共に交互に練習すると、腰力養成と受方練習と二つの効果を納めることが出來ます。然し肩甲骨はどうかすると折れることがありますから、押手になる人は肩に向つて眞直ぐさつと押して行きながらも最後の一瞬で踏み止まるだけの心得が必要であり、受手の方は相手が自分を押し倒さうとしてゐるものだといふことを忘れずに、油斷なく氣を配り適確な反轉を行はなければいけません。

最初の間は、業の順序と要領をおぼえるまでは、ゆつくりやつて練習し、順序と要領がわかつたら眞劍になつて練習を行ひます。

乙の方は甲の小手を斜上に押し上げないと、甲の手で自分の顏を打つことになりますから、其點も最初のうちによく要領を會得して下さい。

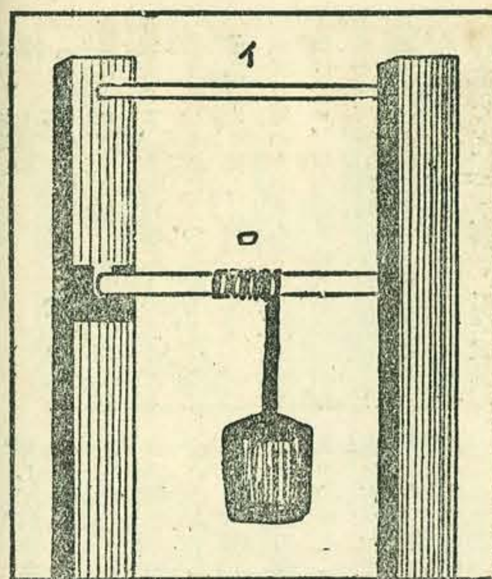
反轉法は練習をやめにする時には、乙は第三七圖（ニ）の如く左右の手刀を以て內から外へかきわける樣な形に甲の兩手を受け止めて合圖をします。


第三七圖　反轉法（ニ）

▲横棒（第三八圖イ）

これは立木と立木、又は柱と柱との間に横に棒を結びつけて、金棒體操のやうに兩手で全身を吊り下げて種々の運動をなす、全身の筋力に効果あるものであるが、特に腕及び肩の筋力を增す運動であります。

▲巻揚（第三八圖ロ）



第三八圖　横棒（イ）と巻揚げ（ロ）

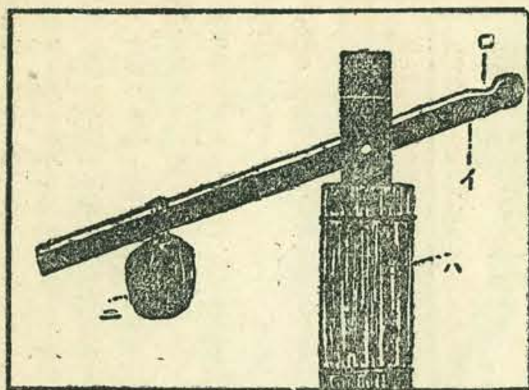
巻揚は握力の養成、手刀や臂の鍛練に用ふる運動具であります。二本の柱の間に取りはづしの出來る樣に差しわたしたる直徑一寸五分位の棒に、繩の一端を巻きつけ、他の一端に重石を結びつけておく。兩手を以て棒を握り靜かに力を入れて棒を廻して繩を巻上げる。かくて十分巻きあげてしまつて手を離せば、重石の重量で棒はくるくると廻つて繩が伸びて行くわけであるが、手刀又は縱臂でパツと棒を押さへて廻轉をとめる。重量は輕いものから次第に重いものにして、徐々にきたえます。

▲掛手引（第三九圖）

掛手引とは掛手引手臂當貫手の運動具の略稱であります。一本の柱の下部をしつかり地中に埋め、地上三尺五寸位までは籐又は細竹で大きく巻き、柱の上部（地上四尺）に穴を穿つて棒を差し通し心棒を以てとめ、棒の兩端が上下へ動き得るやうにしておく。斯くして圖の如き運動具が出來上ります。これは掛手、引手、臂當、貫手を練習する運動具であります。

△此の運動具の用法は、第一に横腕のイの部分を右の表小手で横受する（甲は外向き、拳は握つてもよし、握つて居なくともよし）第二に横受した手を棒にくつつけた儘で手のひらをかへしてロの部を握つて下へ引く。（第四〇圖參照）。棒の他の一端には砂袋（ニ）を吊り下げ、その大きさと位置とで適宜に重量を加減してロの部を摑んで引き下

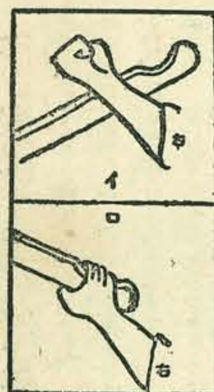
げる時に十分手ごたへのあるやうにしておく。第三に前の引き手の動作と同時に足で竹束を蹴つて直ちに左臂の前横臂當で竹束にぶつつけます。此の第一から第三までの動作は敵の攻擊を小手で横受すると同時にその手を摑んで



第三九圖　掛け手引き

敵を引き倒しながら膝關節を蹴つて脇腹へ臂當を入れる動作であります。掛手・引手、臂當は左右の手で交互に練習します。

▲掛け手（第四一圖參照）とは、敵味方が互に表小手を引掛けて（手首の拇指の下のところを）丁度劍道で言へば太刀尖三寸を交へた構へと同じで、相手がどう變化するか知れないのです。沖繩では**掛け試し**と稱して、互に「引つ掛けて」（卽ち掛け手の構へに拳を交へて）よく技を試しあつたもので、ただ引つ掛けて見ただけで互に相手の腕前がわかるとされたものです。引つ掛けて見て互角だと思へば「行くぞ」とか「いゝか」とか聲をかけて技を爭ひます。



第四〇圖

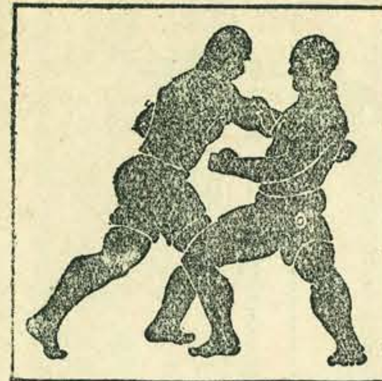
▲此の運動具は横に出た腕木を敵の腕に見たてて掛手練習をするのですが、ただ腕を當てるだけでは物足りないから、ついでに小手の横受をして小手をきたえるのです。小手は腕木にパッと横受けでぶつけると最初は少々痛いけれども、我慢して徐々にきたえて行き



第四一圖　掛け試し

ますと、敵が突いてきたとき此の小手横受で敵の小手をぱつとはじきかへせば、敵は第二の攻撃が出來ないほど痛みを與へられます。防禦即攻撃の空手の妙味です。

▲貫手の練習としては、四本の指を揃へて竹束(ハ)の中に突き入れ、そのまゝ竹を摑んで引つ張り、後これをはなす。指頭及び握力の練習であります。

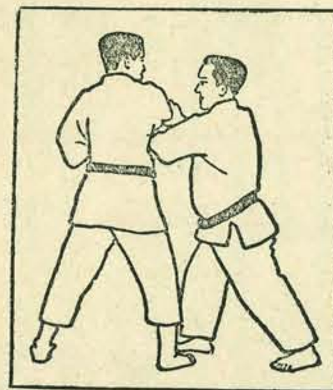


第四二圖

第四一圖掛試しの右側の人の左拳が右臂の近くまで出張つて居るのは、即時の變化に備へたもので、夫婦手ともいひ、陰陽の構へとも云ひます。

▲第四二圖は敵の攻撃を小手受して引き押へ左拳で(甲は下向)脇腹を突くるところ。

▲第四三圖は敵の攻撃を防いで臂當を入れるところ、何れも掛手引の練習による鍛練の實戰的應用を示したものであります。



第四三圖　前横臂當

▲**鐵下駄と石下駄**(第四四圖イ、ロ)

これは足の諸筋肉を發達させるためのもので、沖繩では首里那覇間一里の道を鐵下駄をはいて往復して鍛えた人もあります。稽古場では鐵下駄(イ)や石下駄(ロ)をはき甕か大形の錠形を兩手にさげて、三戰式の足取りで靜かに場内を歩き廻つて鍛練します。

▲**錠形石**(第四四圖ハ)

石又は鐵で圖のやうに作る。(サーシとは錠前の意)心棒のところを握つて胴部を甲の上へ廻して持ち(但し甲にのせるのではない)腕を上下左右に屈伸して運動を行ひます。第四五圖ロは即ち錠石を用ひる運動です。

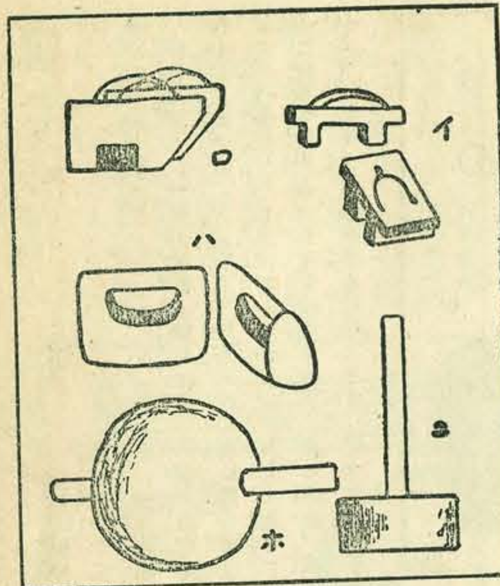
▲**据石**(第四四圖ニ)

圓墻形の石に一尺五寸位の木の柄をつけたもので、重量は一貫目内外。重

過ぎない方がよろしい。(チーシーとは婦人が機織の糸を卷く枠を据えるために竹筒を差し込んだ石のことで、形が似てゐるところから同名を用ふ)

据石の用法は柄の先端を握り四股に立ち、(1)臂を上にあげ石を下にして肩の周圍を數回まはし、(2)後から前へ起して石を上にして立てること第四五圖イの如し。手は肩の高さより少し下げ眞直ぐ前方へ伸ばす。此の前後運動數回、(3)石を上にして手を肩の高さに前方へ伸ばしたまゝで、石を靜かに左右へ倒したり起したりする。此運動數回。(4)石を上に立てたまゝ腕を側方へ屈伸すること數回。(5)手を前方へ伸ばし肘を僅かに曲げる程度に動かして、石を外側斜横下から廻はしながら正面へ起こし立てること數回。(6)前と同じことを内側斜横下から廻はしながら正面へ起こし立てること數回。(7)兩手にて柄の先端を握り、石を上より下へ弧線をえがく樣に(又その反對に下より上に)外側へ起したり倒したりすること數回、(8)前と同じことを内側へ行ふ。即ち石が我が顎、胸の近くを上下に起倒する運動を行ふこと數回。

以上八種の運動を左右兩手で交互に適當量だけ行ひます。



上第四四圖

下第四五圖



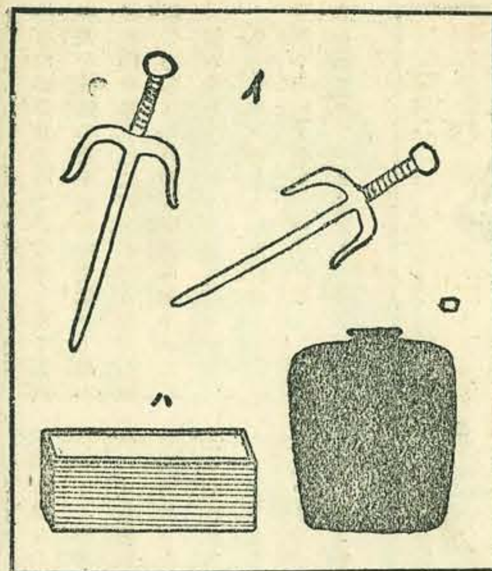
▲**力石**(第四四圖ホ)

柄を左右の手で握り上下に挿し上げて運動を行ひます。力石は柄のないものでもよいが柄があると握力の練習に

もなります。

▲釵（第四五圖イ）

釵は獨立した一種の武器（鐵叉は眞鍮製）であるが、その振り方練習が手首の力を養成するに效果があるので、空手の補助運動具としても愛用されて居ます。持ち方と振り方を說明します



上 第四六圖



下 第四七圖

（一）拇指を翼の下からかけ、人差指は柄にかけて眞直ぐ柄頭の下へ伸ばし、中高指藥指小指の三指を以て他方の翼を上からおさへれば、棒の方は自然に臂の方へ伸びます（棒は臂と同じ長さが定寸）これが持ち方です。之を振る時は、拇指をかけて居る翼を拇指のマタにはさみ他の四本の指を揃へて（人差指を翼側に、小指を柄頭下に）柄を握り、同時に拇指を伸ばして棒の下端に添へる

（二）元へもどす時は拇指を横へ倒し拇指のマタの間に翼をはさみ、同時に四本の指を伸ばして棒を內側へ投げ納める樣に振り、人差指は柄頭下へ伸ばし、三指は前通り翼を上からおさへます。要するに釵の振り方は、一本の翼を拇指のマタにはさんで前後へ振り伸ばしたり振り納めたりするもので、之を極めて迅速に振れる樣に稽古します。振る時に自分の顏を打たない樣に注意を要します。

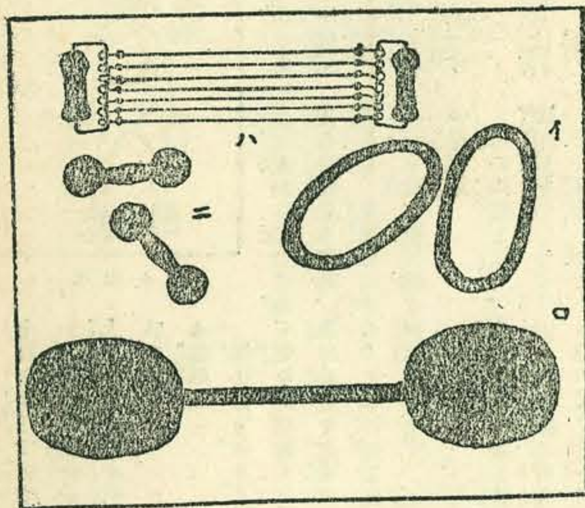
▲甕（第四六圖ロ）

甕は大小幾通りもありますが、口が圖の樣な形のものでなければいけません、甕の持ち方は先づ拇指を掌の內部へ二段に折り曲げ、其の第一節の側面と他の四指の各第一節の腹面とで甕の首を摑みます。此の摑み方は拇指の腹面を使はないので、所謂鷲摑みとは異つて居ます。

甕は最初は何も入れず空のまゝ兩手に下げて三戰式足取り（足を床につけたまゝで靜かに內から外へ半圓をえがきながら前進。立ち方說明參照）で前進します。持ち方の要領がわかつて來たら、砂を小量づつ入れ、慣れるに從つて砂の量を多くします。若し砂を滿たして尙十分でなければ、砂の代りに礫又は鉛を入れて重くします。これは腰の力と肩の力並に握力をきたえる運動であります。

▲砂箱（第四六圖ハ）

箱に砂を入れて指頭を以て突いて之をきたえます。砂できたえたら、砂の代りに豆を入れて突きます。然し五本の指頭をそろへて卷藁をたたいても指頭を或程度にきたえる事は出來ます。



第四八圖

第四七圖イは甕を持つての補助運動で、第四七圖ロは力石を持つところ。

▲鐵輪（第四八圖イ）

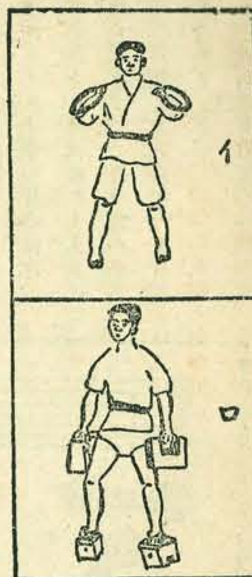
直徑一寸乃至一寸五分位の鐵棒を以て、長徑一尺五寸位の楕圓形に作つた輪で、握力及び腕の力をきたえるものであります。

▲球棒（第四八圖ロ）

直徑一寸五分位で長さ三尺五六寸の鐵棒の兩端に石又はコンクリートで堅めた球をぬけない樣に取り付けたもので、重量は十貫から二十貫位までの間で適宜に作り、兩手で挿し上げて運動を行ひます。或は、仰臥して球棒の挿しあげを行ひます。

▲エキスパンダー及び鐵啞鈴（第四八圖ハ、ニ）

鐵で作つた二個の握りに麻繩を張り左右の兩手で引張る道具が握力增進用



第四九圖

の補助運動具として使用されて居ります。又今日ではエキスパンダーや鐵亞鈴が運動具店で直ぐ手にはいるので、糸東流では盛にその使用を奨勵して居ます。其の用法はよく知られて居ますから、此處には省略します。

第四九圖イは鐵輪を持ち、同ロは石下駄を穿き錠石を持つて運動する處。

第四三節　其他の補助的鍛錬法と一般的注意事項

▲**下げ縄**

高い木の枝から太い縄を吊り下げ、それを両手で握つて、靜かに全身を上下する運動を行ひます。

▲**縄高跳**

横に縄を張り二三間先から走つて來て縄を跳び越す。走る距離をちぢめ、縄の高さを次第に高くし、最後には走らずに其の場でなるべく高く跳び越す練習をします。

▲**縄振跳**

縄の両端を握り、自ら振りながら跳躍運動を行ひます。此の縄振跳は普通に云ふ縄飛と同じことですが、其の效果は心臓を丈夫にし、足の筋肉を發達させ、身體の動きを輕快にする等頗る效果の多い運動であります。縄飛に於ては上足底に全身の體重をかけて跳躍しますから、蹴足としての練習をも兼ねて居ることになります。大いに練習をお奨めします。

▲**平手押**

立木又は柱、或は石垣、壁等に向つて（イ）両手を以て平手で押し（ロ）両手を上下にして體を側方に曲げて平手押しを行ひます。無論之は押す力を養成するのでありますが特殊の器具はありません。

▲**走り方**

走り方の練習は長距離でなくて短距離を敏速に走る練習をします。又走り方の一種として土手の傾斜面を走る練習をなし、漸次に急勾配の土手の傾斜面にて練習を行ひます。

▲**補助運動の一般的注意**

補助運動はすべて重量の大きいもので無理をするよりも、樂に扱へる程度の重量のもので一度の回數を多く、そして度々練習することを以て效果が多

いのであります。重量の大きいものを備へ付けて見ても、無理な運動になつたり、運動がおつくうになつたりしては何にもなりません。錠形石、据石、エキスパンダー、鐵亞鈴等を扱ふ際には、運動は敏捷にせずなるべく靜かにゆつくり行ひます。

▲補助運動具はなるべく手近な所に置き、特に運動の時間を設けずとも絶えずちよい〳〵簡單に取扱ふ方が效果的であります。運動具が手もとにない時には、運動具を扱つて居る氣分と要領で力を入れて空に行ひます。これも頗る效果があります。

▲要するに各種の運動具を用ひて（持たない時にもその同じ要領で）身體各部の筋骨を徐々にきたえあげて行くので、如何にも合理的な科學的鍛錬法であります。故に此の補助運動と型や組手の練習とを併せ行ふ時には、全身が均等に發達し、内臓諸機關もよく調整がとれた發達をなして、理想的運動效果を納めることが出來るのであります。特に注意すべきことは、決して急速に無理をせず、徐々に鍛錬することが肝要であります。

第五講　平安二段の型の講義

第十三章　平安二段の型の手數

第四四節　平安二段の型の概觀

▲平安の型

平安はピンアンと讀みます。近來ヘイアンと讀む人もありますが、差支へありません。

平安の型は糸洲先生が、古來の種々の型の粹を取り、自己の研究を附加して、新たに作られた型であります。現在一部に行はれて居る平安の型は本講義錄に出て來る型とは、多分に相違點がありますが、それは傳へる間に變化したものと思はれます。然し本講義錄に掲載する平安の型は全部糸洲先生の高弟摩文仁賢和先生が糸洲先生直傳によつて其の儘保存して居られる型であります。創作者糸洲先生の趣意は一擧手一投足の間にも包含されて居りますから、そのつもりで研究して下さい。

平安は一段から五段まであります。稽古の順序は一段から五段まで進んでもよいわけだし、むかしは然うしたものですが、此頃では二段を最初にやり次に三段をやつて、それから一段にもどり、その後に四段、五段といふ順に教授するのが普通の順序になつてゐます。その理由は二段三段が比較的やさしくて型がおぼえいいからであります。

本講義錄に於ても、この順序に従つて、平安の講義は、二段三段一段四段五段といふ順で、講義を進めて行かうと思ひます。

▲概　說

平安二段の型の稽古をはじめる前に一應其內容を概說しておきます。

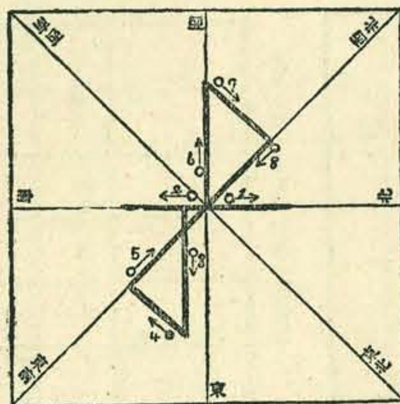
平安二段の型の內容を分解して見ますと、次の五種類の働きと四種類の足の働きとから出來てゐます。

手――中段直突、上段揚受、中段打落、下段拂受、下段手刀受。

足――レの字立、前屈立、猫足立、四股立

右の要素から見ても、平安二段の內容は攻擊としては直突きの一種があるだけで、防禦は上段揚受、中段打落、下段拂受、下段手刀受の四種類になつて居りますが、別項でもお話しした通り、空手に於ては形は防禦でも、自分に實力がしつかりして居れば、それが攻擊と同樣の效果があるものであります。例へば此の二段の型にある中段打落しの場合に、防禦者の實力がしつかりして居れば、攻擊者の突いて來る腕をグワンと打落しただけで、攻擊者は二度と攻擊出來ないほどの痛手を受けます。攻擊者の蹴つて來る足を下段受又は下段手刀受でグワンとやられるとそれだけで敵は二度と足を使ふことが出來ず、或は立つて居ることさへ出來なくなります。

▲斯くの如く防禦力が强ければ防禦卽攻擊といふ結果になりますから、此の平安二段の型は、形の上から見れば攻擊一防禦四ですが、實際の效果から見れば全部攻擊と同等の效果を奏することになるのであります。故にすべて空手の型を稽古するときには常にその心持ちで、防禦が單なる防禦でなく卽攻擊であると云ふ氣分を持つて、力の入れ拔きをよく研究して下さい。



第五〇圖　平安二段の型の演武線

▲演武線

平安二段の型は全部で二十一動作から成り演武時間は約一分間であります演武線は挿繪第五〇圖の如く、大體八つの方向線をえがきます。行動の順に從つて演武方向線を並べて見ますと次の通りになります。

一、北方線　　二、南方線
三、東方線　　四、西南線
五、西北線　　六、西方線
七、東北線　　八、東南線

▲右の方向線の名は、何時でも演武者自身の其の時の進行の方向を指すものであります。一動作每に詳しく足取圖をつけておきますから、それについて詳細は研究して下さい。足取圖は移動撮影式に詳しく足の位置を寫生しておきますから、動作圖及び演武線とも照りあはせれば誰にでもよく解るだらうと思ひます。

東西南北の方向は實際の東西南北とは何の關係もなく、演武者自身が最初に向つて立つ方向を東と假定して東西南北を定めるのですから其點を誤解のない樣に心得ておいて下さい。

第四五節　平安二段の型の手數

次に平安二段の型の手數を圖によつて說明致します。

▲構へ方（第五一圖）

（イ）足は外八字立に開き兩膝伸ばす（ロ）手は左右共に堅く拳を握り兩腿の付け根のところへ甲を外向きにして構へ金的守護の姿勢をとる。（ハ）目は顎をひきつけ遠山を望むが如く前方を見る。（ニ）體は眞直にして胸をひらき肩をさげ臍下丹田に力を取る。

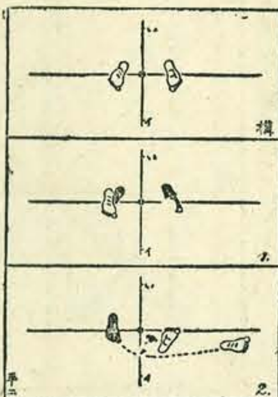


第五一圖　平安二段構へ

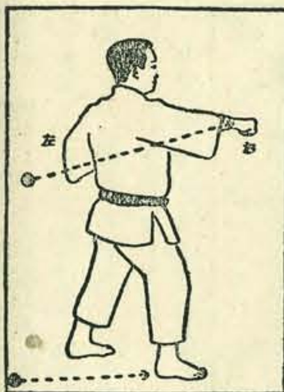
▲第一動作（第五三圖）

主眼點、北方へ左拳槌の打落し。

說　明、（イ）體は正面卽ち東方に向きたる儘で頭だけ左に向け北方の敵に注目する。（ロ）右足はもとの位置にその儘、左足は爪先を北方へ向けて猫足となる。（ハ）右拳は、ぐつと肘を後にひき甲を下にして右腰に構へ、左拳は水月前面を通り圓をえがく心持ちで左側から來る敵拳を拳槌を以て強く打落す（甲は後向き）。以上の動作を同時に行ふ。



第五二圖（第二動作までの足取り）



第五三圖　平安二段第一動作

▲第二動作（第五四圖）

主眼點、北方へ右拳追擊

說　明、（イ）北方注目、右拳を北方



第五四圖　平安二段第二動作

へ中段眞突（甲は上向）。左拳は左腰へ引き甲を下にして構へる。（ロ）左足其儘踵を下し右足北方へ一步前進。以上の手足の動作を同時に行ふ。

▲第三動作（第五五圖）

主眼點、南方へ右拳下段拂

說　明、（イ）左足（上足底）を軸として右足を南方へ一步移し前屈となる（ロ）同時に右拳を以て敵の蹴つて來る足を下段拂受けする、甲は上。（ハ）左拳左腰の構への儘。（ニ）目は下を見ず敵の顔面注視。以上一擧動。

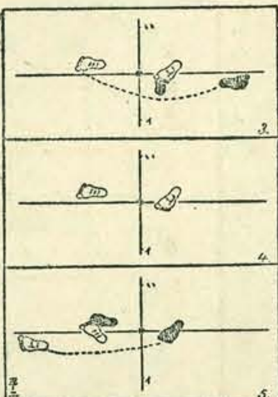


第五五圖　平安二段第三動作

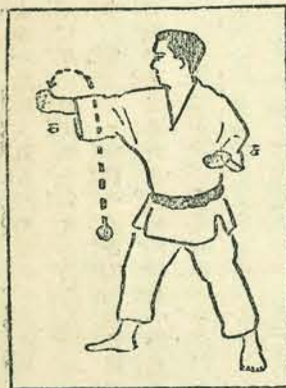
▲第四動作（第五七圖）

主眼點、右膝を伸ばし右拳槌打落し。

說　明、（イ）南方注目。（ロ）兩足その儘の位置にて右膝を伸ばしながら右拳は肘を少し曲げ腕を上に動かして圖の如く拳槌の打落をなす、甲は後向（ハ）左拳は左腰に其儘。以上一擧動に行ふ。打落の動作は敏速になす。



第五六圖（第五動作までの足取り）

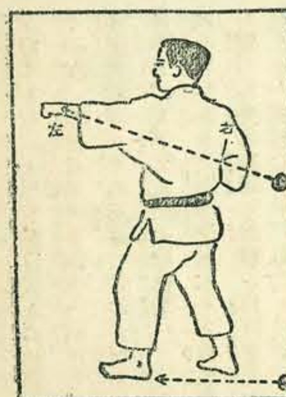


第五七圖　平安二段第四動作

▲第五動作（第五八圖）

主眼點、南方へ左拳追擊。

說　明、（イ）南方注目。（ロ）右足その儘の位置、右拳を右腰にひき（甲下向）ながら、左足を南方へ一步踏み



第五八圖　平安二段第五動作

出し、同時に左拳を中段直突きする。甲は上向き。以上一擧動に行ふ。

▲**第六動作**（第五九圖）

主眼點、東方へ左拳下段拂。

說　明　（イ）右拳其儘　（ロ）右足を軸（上足底）として左足を東方へ一歩移し（前屈となる）同時に左拳を以て敵の蹴つて來る足を下段拂受けする甲は上向。（ハ）東方注目。以上を一擧動に行ふ。

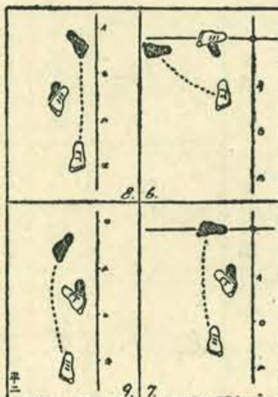
▲**第七動作**（第六一圖）

主眼點、東方へ右拳上段揚受



第五九圖　平安二段第六動作

說　明（イ）東方注目、（ロ）左足その儘、左拳を左腰に引き（甲は下向）ながら、右足を一歩前へ進み出ると同時に右腕を下より斜上に額の前面へ押し上げる。甲は後向。これは敵が我が顏面を突いて來るのを下からはねあげるのであるから、その心持で行ふ。



第六〇圖（第九動作までの足取り）



第六一・六三圖　平安二段**第七・九動作**

▲**第八動作**（第六二圖）

主眼點、東方へ左拳上段揚受

說　明、（イ）東方注目、（ロ）右足その儘、右拳を右腰に引き（甲は下向）ながら、左足を一歩前進すると同時に左腕を下から斜上に額の前面へ押上げる。甲は後向。目的は前と同じ。

▲**第九動作**（第六三圖）

主眼點、東方へ右拳上段揚受

說　明、東方へ右足一歩前進、右拳上



第六二圖　平安二段**第八動作**

段揚受、左拳左腰、すべて第七動作と同じ。

注意、第七、八、九の三動作は上段揚受の繰返へし。足は兩膝共に伸ばす

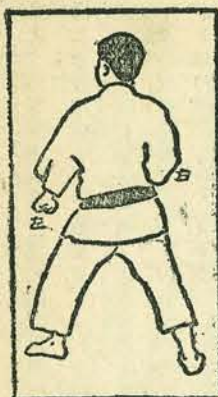
▲**第一〇動作**（第六四圖）

主眼點、西南へ左拳下段拂

說　明　（イ）右足を軸（上足底）として左廻りし、西南へ左足を移して前屈となる。（ロ）左拳を以て敵の蹴つて來る足を下段拂ひする。甲は上向。

（ハ）右拳は右腰へひく、甲は下向。

（ニ）西南へ注目。



第六四圖　平安二段**第一〇動作**

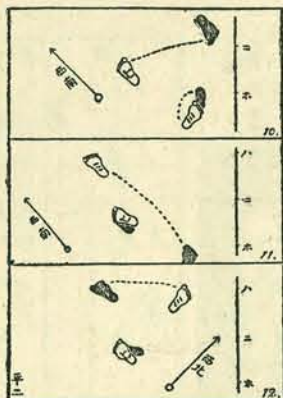
以上を一擧動に行ふ。

▲**第一一動作**（第六六圖）

主眼點、西南へ右拳追擊

說　明、（イ）西南方へ注目、（ロ）左足を其儘の位置にて、左足を一歩西南方へ前進する。（ハ）左拳を左腰へ引く（甲は下向）と同時に、右拳を中段直突きする。（甲は上向。）

以上を一擧動に行ふ



第六五圖（第一二動作までの足取り）



第六六圖　平安二段**第一一動作**

▲**第一二動作**（第六七圖）

主眼點、西北へ右拳下段拂受

說　明　（イ）左足を軸（上足底）として右足を西北へ一歩移して前屈となる。（ロ）右拳を以て敵の蹴つて來る足を下段拂ひする、甲は上向。（ハ）左拳は其儘左腰に構へておく。（ニ）西北方注目。

以上を一擧動に行ふ。



第六七圖　平安二段**第一二動作**

注意 一、中段直突の時に體が前に傾倒らぬ様に氣を付けること。二、下段拂受の時は前屈の腿と下段拂の腕とは並行になる程度。三、下段拂受の時に目は下を見ず眞直ぐ敵の顏面を見る事

▲**第一三動作**（第六八圖）

主眼點 西北へ左拳追擊

說 明 （イ）西北方注目。（ロ）右足を其儘の位置におき、左足を西北方へ一步前進する。（ハ）右拳を右腰にひく（甲は下向）と同時に、左拳を中段直突する、甲は上向。

以上を一擧動に行ふ。

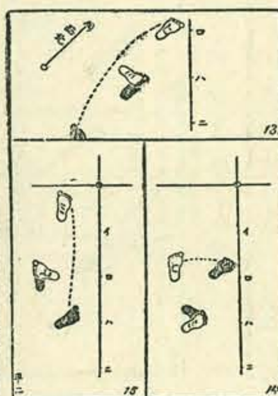


第六八圖 平安二段**第一三動作**

▲**第一四動作**（第七〇圖）

主眼點 西方へ左拳下段拂受

說 明 （イ）右足を軸（上足底）と



第六九圖（第一五動作までの足取り）



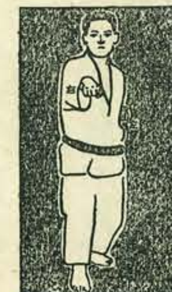
第七〇圖 平安二段第一四動作 下は東方より見たる形

して左足を西方へ一步移し前屈となる（ロ）左拳で下段の拂受をなす、甲は上向。（ハ）右拳其儘。（ニ）西方注目。以上を一擧動に行ふ。

▲**第一五動作**（第七一圖）

主眼點 西方へ右拳中段直突

說 明、（イ）西方注目（ロ）左足その儘の位置で膝を伸ばす、（ハ）右足を一步前進すると同時に右拳中段直突



第七一・七三圖 平安二段第一五・一七動作 下は東方より見たる形

する、甲は上向。（ニ）左拳を腰をひく、甲は下向。

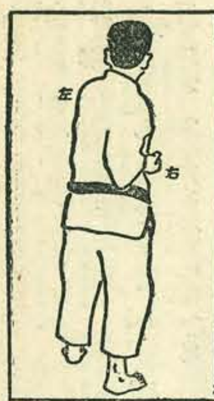
以上を一擧動に行ふ。

▲**第一六動作**（第七二圖）

主眼點 西方へ左拳中段直突

說 明 （イ）西方注目、（ロ）右足その儘で左足を一步前進すると同時に左拳中段直突する、甲は上向。（ハ）右拳を腰へひく、甲は下向。





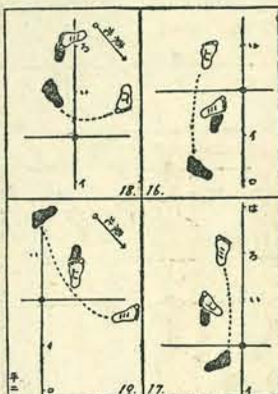
第七二圖 平安二段第一六動作 下は東方より見たる形

以上を一擧動に行ふ。

▲**第一七動作**（第七三圖卽ち前頁下段）

主眼點 西方へ右拳中段直突

說 明 右足一步前進、右拳中段直突



第七四圖（第一九動作までの足取り）



第七五圖 平安二段**第一八動作**

すべて第十五動作と同じ

▲**第一八動作**（第七五圖）

主眼點 東北方へ下段左手刀受

說 明 （イ）右足を軸（上足底）として左廻りし、左足を東北方へ一步移して四股立となる。體は上體を東北方へねぢむけるのではなく頭だけ東北方へ向け（卽ち左半身の構へ）て其の方を注目す。（ロ）左手刀を以て、敵の蹴つて來る足首を打つ心持ちで下段へ打ち伸ばす、甲は上向。（ハ）右手刀は水月の高さに、甲を下向きにして構へる。以上一擧動。



第七六圖 平安二段**第一九動作**

▲**第一九動作**（第七六圖）
主眼點　東北方へ下段右手刀受
説　明　左足を軸として右足を東北方へ一歩前進して四股となり、右手を以て下段受、左手刀を水月に構へる。

▲**第二〇動作**（第七七圖）
主眼點　東南方へ下段右手刀受
説　明　（イ）左足を軸として右足を東南方へ一歩移し四股となり、右手刀（甲は上向）で下段受をなす。（ロ）左手刀は甲を下向にして水月に構へる

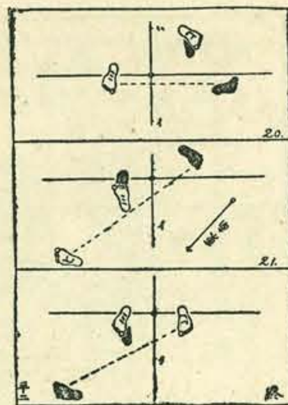


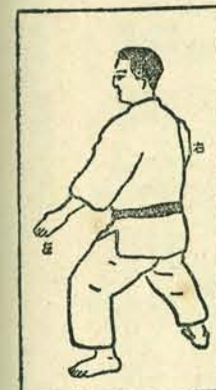
第七七圖　平安二段第二〇動作

（ハ）上體は東南方へ向けず、頭だけその方向へ向けて、目を敵に注ぐ。（右半身の構へ）以上を一擧動に行ふ。

▲**第二一動作**（第七九圖）
主眼點　東南方へ下段左手刀受

第七八圖　（終演までの足取り）

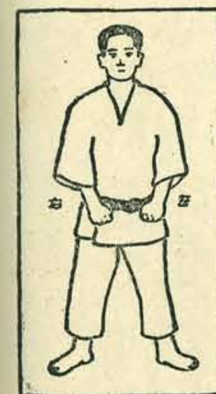




第七九圖　平安二段第二一動作

説　明　（イ）右足を軸として左足を一歩東南へ前進し四股となる、（ロ）上體を東南方へ向けず、頭だけその方向へ向けて、目を敵に注ぐ。（ハ）左手刀下段受、甲は上向。（ニ）右手刀は水月部の構へ、甲は下向。以上を一擧動に行ふ。

▲**演武終り**（第七九圖）
主眼點　最初の姿勢に還へる。
説　明　第二一動作を以て平安二段の型の動作は終了したことになるので、次の通りに演武を終了する。
（イ）右足はその儘、左足を北方線上



第七九圖　平安二段終演

へ引いて八字立となる。（ロ）兩手は拳を握りながら、水月の兩側を、甲を外向きにして靜かに下方へおろし、兩腿のつけ根のところへ構へる。以上イロを同時に靜かに行ふ。目は遠山を望むが如く東方を眞直に見る。靜かに一呼吸して後一禮して退く。

第四六節　演武上の注意事項

平安二段の型の演武上の注意すべき事項について次にお話致します。

▲**眼の配りの事**
すべて武術に於ては一眼二足三膽四力と云ふ位で、眼の配りについては絶えず注意を與へ最も大事なこととして居るのであります。型を演武する際にも常に敵と相對して居る心持にて、敵の眼の色に注視を怠らぬ樣にして居なければなりません。「目は心の窓」といって、行爲に現はれる一瞬前に必ず目に其の心が現はれるものですから、敵の目を見てその心を察する樣にしなければなりません。型の演武の時に下段を拂受したからとて下段の方へ眼を配つて居たら、直ちに上段にスキが生じて來ます。故に眼の配りは何時でも敵の眼と相對して居る心持ちで、敵をにらみ殺す意氣を持つてかかる樣に心掛けて練習します。

▲最初と最後の構へのところで「目は遠山を望むが如く眞直ぐに見る」とありますが、これは非常に重大な意義のあることであります。單に敵の目に注意すると云つたからとて、敵の目そのものに我が心が留まつてしまつて其の他は少しも見えない樣では、相手が非常に優れた相手である場合には往々にして思はぬ不覺をとることがあります殊に目と目との氣合の掛引になると餘程しつかりして居なければ、にらみすくめられてしまひます。さうなると敵の目にいよ〳〵我が心を吸ひ付けられてしまひおぢけを生じて、我が手足はすくんでしまつて、敵の自由な働きに應ずる事が出來なくなります。これは即ち敵の目に我が心が留まることから生ずる難であります。

「目は遠山を望むが如く眞直ぐに見る」とは、即ち敵の目を見ながら然も敵の目に我が心を吸付けられず、敵の手足の働きをも一望のもとに監視するといふ、眼の配りの極意を示したものであります。これは然し初歩の人には出來るものではありませんが、空手の型の始めと終りにある眼の配りが此の武道極意の眼の配りであることをよく承知して居て練習すれば、何時の間にかそれだけのことを實地に會得し得る

のであります。演武中の一つ一つの動作に於ける眼の配りは前にもお話しした通り、敵をにらみ殺す意氣を以て目の働きの練習を行ふべきであります。

▲何故に型の最初及び最終の構への眼の配りと、型の中途の動作中の眼の配りとに差異をつけるかと云ひますと、敵との間合の關係が異なるからであります。即ち最初最終の構への時は間合が遠間合であり、敵の動靜を一望にをさめ得る距離があるのですから、かかる際には敵の目を見ると同時に手足全體の動きが見えるやうな眼の配りが必要であることは申すまでもありませんが、型の中途の動作中には即ち敵と接近して居て一望の中に敵の全體ををさめ得ないので、その全身の個々の動作を一々に見分けるためには手を見たり足を見たりして我が目を絶えず上下左右にくる〳〵動かさなければならぬことになり從つて我にスキを生ずることになりますから、かかる接近した間合の時には敵の手足の個々の働きに我が目を一々配る不利をさけて敵の心の窓たる目によつて敵の意中を洞察し、その手足の動きを感知する事が大切であります。故に此の間合の遠近と眼の配りといふ點についても不斷に氣を付けて研究すべきであります。

▲演習の始めと終りの事

空手の型は一人で演ずるものでありますが、それは踊つて居るのではなくて戰つて居るのですから、其の心持ちを忘れてはなりません。故に型の演武は終始敵前にある心持ちで、あはてず騷がず心をおちつけて然も油斷なく行動しなければなりません。

型の演武に當つては、終始一貫誠心誠意を以て眞面目に行ふべきもので、決していゝ加減な心持ちで行ふべきではありません。故に演武を始める時と終る時とは、特に禮儀を正しつつ寸分のスキもない様に心身共に十分に緊張して居なければなりません。

演武始めと終りとの立禮は、目は正面を注視しつつ、僅かに上半身を前方へ心持ちかがめる程度に行ひ、決して頭を下げ目を下へ向けるべきものではありません。

▲拳の突き方及び引き方の事

拳を突き出す時に、最初稽古の足りない間は、上體を前のめりに出したり肩を出したりしますが、それは甚だよくありません。拳を突き出した時に肩が前に出たり、肩があがつたりせぬ樣に氣を付けます。

拳を腰に引いて構へる時に、肘が横に張る人がありますが、それもよくあ

りません。肘は十分後へ引いて拳を腰に構へる様に練習します。

▲四股轉身の高さの事

平安二段の型の最後の四つの動作は四股のまゝに體を移動させることになつて居ますが、この時に一動作から次の動作に移る瞬間に體の高さが、高くなつたり低くなつたりしてはいけません。四股になつたまゝで轉身するのですから高さは一定して變りません。足は下につかずはなれずの程度で滑かにすうと動いて行くやうにします。

▲轉身と上足底の關係の事

型の説明の中で、右足を軸(上足底)としてとか、或は左足を軸(上足底)としてとか、書いておきましたが、それは片方の足に體重をのせて他方の足の位置をかえるときに、足の踵を中心とせずに上足底を中心(即ち軸)として廻れよといふ意味であります。(上足底とは第四講手足各部の名稱の議義でお話ししましたから參照して下さい)上足底に體重を托しておけば廻轉の際に敵の力が加はつても、よろけたり倒れたりする憂はありませんが、踵に體重を托して廻轉するとちよつと觸られても、よろけたり倒れたりしますから回轉の際は常に上足底に體重を托することを忘れない樣平常から練習しておきます。(但し上足底を中心として廻轉する時でも特に踵を高くあげるのではありません)

▲下段手刀受の要領の事

◇第十八動作下段左手刀受の時、左手は拇指を曲げ他の四指は人差指より中指藥指小指と順次に多少曲げる(即ち小指を最も深く曲げる)心持ちで手刀に十分力を取りつつ敵の蹴つて來る足首を切り落す意氣で下段へ打ち伸ばし(此時甲は上向)右手刀は同じく拇指を曲げ、他の四指も前と同じ要領で幾分曲げて手刀に十分力をとりつつ手刀で物をえぐり取る心持ちで下より上に水月の高さまであげて構へる(此時甲は下向)以上左右手刀の働きを同時に行へば、力のとり方がうまく行はれます。從つて受ける効果が十分に發揮されるのであります。

此の下段手刀受は最初はむづかしいでせうが、右の要領で練習すれば十分理解し得られます。

◇第十九動作以下の手刀受も前述の要領で行へばよろしいのですが、ただ第十九動作から第二十動作に移る時には右手刀をいくらか内にひき、左手刀をいくらか下に拂ふやうにしておいてから、左右同時に手刀に力をとつて自的

の位置まで動せば、形も整ひ力もはいり目的にかなふ動作となるのであります。そのつもりで練習をして下さい。

▲左右半身の構への事

一般に武術に於て半身といふ語はよく使ひますが、第十八動作以下の四つの動作は即ち此の半身の構へになつて居ります。半身とは全身をその方向へ向けず半身だけ向けることであります

◇第十八動作は東北方へ左半身四股立に構へて左手刀の下段拂受

◇第十九動作は同じく東北方へ右半身四股立に構へて左手刀の下段拂受

◇第二十動作は東南方へ右半身四股立に構へて右手刀の下段拂受

◇第二十一動作は同じく東南方へ左半身四股立に構へて左手刀の下段拂受

以上四つの動作ともに半身の構へになつて居ますから其點を注意して練習して下さい。

半身の構へは敵の攻擊面積を狹少にして我が身を守護するに都合の好い構へであります。

第十四章　型の分解說明と研究法

第四七節　平安二段の型の分解

各動作の主眼點

平安二段の型にある攻防の技法を分解的に說明致します。先づ各動作の主眼點を動作順に調べて見ませう。

一、打落し（左拳）
二、眞突（右拳）
三、下段拂（右拳）
四、打落し（右拳）
五、直突（左拳）
六、下段拂（左拳）
七、上段揚受（右拳）
八、上段揚受（左拳）
九、上段揚受（右拳）
一〇、下段拂（左拳）
一一、直突（右拳）
一二、下段拂（右拳）
一三、直突（左拳）
一四、下段拂（左拳）
一五、直突（右拳）
一六、直突（左拳）
一七、直突（右拳）
一八、下段拂（左手刀）
一九、下段拂（右手刀）
二〇、下段拂（右手刀）

二一、下段拂（左手刀）

右の通りになつてゐますが、更にこれを種類別にして見ますと

打落し（右一、左一）
直突（右四、左三）
下段拂受（右二、左三）
上段揚受（右二、左一）
下段手刀受（右二、左二）

以上の五種類になります。此の五種類の技法が如何なる武術的意義を持つものか說明致します。

▲型と方向

空手の型の動作方向の意味がよく理解されて居ないために、型の解釋を間違へることが度々あります。甚だしい時には『型の動作が八つの方向をとるから八人の敵と戰ふ型だ』と、とんでもないまちがつた解釋さえ生じて來るのであります。故に型と方向の關係について特に說明を致しておきます。

空手の型には前後左右各種の方向への動作が含まれて居ることは、此の平安二段の型の演武線を見てもわかりますが、各動作の意味を解釋する場合には、その動作の方向にとらはれてはいけません。

例へば左に向つた動作は必ず左側から敵の攻擊があつたものと、方向にとらはれて考へてはいけません。これは二通りに解し得るものであります。

（イ）左からの敵の攻擊を防禦する。
（ロ）正面からの敵の攻擊を、自分の體をかはし左半身に開いて防禦する。

右の二通りに解釋する事が出來ます。

さて此の二種の解釋は何れでも良ささうに見えますが、然し動作の方向にとらはれて（イ）の解釋にとどめて居ると、型の意味が狹くなり、從つて活用自在なるべき型の內容が頗る貧弱なものになつてしまふおそれがあるのであります。

實例によつて考へて見ますと、例へば平安の型は一段から五段まで全部が第一動作は左側面に向つて起り、次に同じ動作を右側面に於て繰り返へすことになつて居ます。さて方向にとらはれた（イ）の解釋をすると、敵は何時でも左側面から攻擊して來ることになり、その敵と鬪つて居るうちに後の方から他の敵が攻擊して來るので、今度はそちらの方へ廻つて鬪ふと云ふことになりますが、是れは方向にとらはれたために起る無理な解釋と云はなければなりません。

（ロ）の解釋で考へて見ると、平安一段から五段までの最初の動作は、何れも正面からの敵の攻擊を自分の體をかはすことによつて最も効果的な防禦姿勢となり得るものであつて、左にも

右にも同じやうに體をかはし得るものだぞ、と云ふことを訓へるものと解するのであります。

故に本講義錄に於ては、必ずしも動作の方向線に執着せず、右の(イ)(ロ)二種の解釋を併用して、型の持つ意義を最も正しく解し、活用自在たらしむるやうにしたいと思ひます。

さて、以上のことをよくのみ込んで頂き、これから平安二段の型に含まれて居る五種類の働作の意味を解釋することに致しませう。

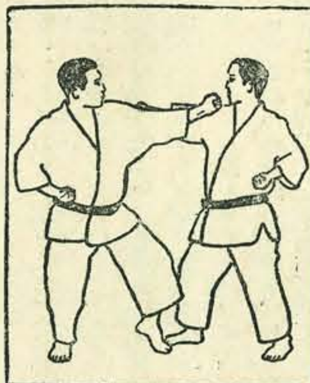
▲**打落と直突**

甲（第一、第二の動作）

乙（第四、第五の動作）

平安二段の型で打落しと直突きの連結して居るところは右の通り二個所あります。それぞれの場合について説明します。

◇甲の場合。敵が我が水月部をめがけて右拳を以て攻撃して來る場合に、我は右足を一歩後方に引き、體を落して猫足立に變じ、我が左拳槌を以て敵の右拳を打ち落す氣持にて受け止め（第八〇圖參照）同時に我が左拳をひらいて敵の右腕を押さへ、體を眞直ぐに踏み立ちながら我が右拳を以て敵の水月部に直突きする。



第八〇圖　左拳內打落

◇乙の場合。前と同じく敵が我が水月部を目がけて右拳を以て攻撃して來る場合に、甲のときとは反對に我は左足を一歩後方に引きて猫足立となり、我が右拳槌を以て敵の右拳を打ち落す氣持にて受け止め、同時に我が右拳をひらき敵の右腕を押さへ、體を眞直ぐに踏立ちながら我が左拳を以て敵の右腋下の急所に當てる（第八一圖參照）

甲乙共に打ち落しではあるが、甲の場合は内側から打落すから之を内打落と稱し、乙の場合は外側から打落すから之を外打落と稱します。



第八一圖　右拳外打落と左拳追擊

右の例に於ては敵が右拳を以て攻撃して來たので内打落は左拳、外打落は右拳で受け止めて居ますが、敵が反對に左拳を以て攻撃して來る場合は、受ける方も右拳（左足を引いて）で内打落しをなし、左拳（右足を引いて）で外打落しをなすことになります。これは實際に二人でやつて見ればよくわかります。

▲**下段拂と直突**

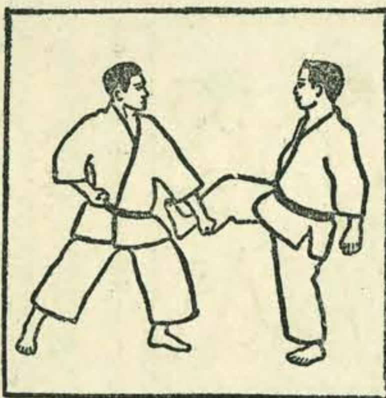
甲（第十、第十一の動作）

（第十四、第十五の動作）

乙（第十二、第十三の動作）

◇甲の場合。相對して居る敵が右足を以て我が腹部に蹴つて來る場合に、我は右足を一歩引きながら左前屈となり同時に我が左拳を以て敵の右足を内側から下段拂受をなし（第八二圖參照）敵のひるむところを我が右拳を以て敵を攻撃します。

◇乙の場合。相對して居る敵が右足を以て我が腹部に蹴つて來る場合に、我は左足を一歩引きながら右前屈となり同時に我が右拳を以て敵の右足を外側から下段拂受をなし、敵のひるむところを我が左拳を以て敵を攻撃します。



第八二圖　左拳下段內拂受

甲乙共に下段の拂受ではあるが、甲の場合は内側から拂受するから之を内拂受と稱し、乙の場合は外側から拂受するから之を外拂受と稱します。

右の例に於ては敵が右足を以て攻撃して來たので内拂受は左拳、外拂受は右拳で行つて居ますが、敵が反對に左足を以て攻撃して來る場合は受ける方も右拳（右前屈）で内拂受けをなし、左拳（左前屈）で外拂受けをなすことになります。

▲**下段拂受と打落と直究**

（第三、四、五動作）

第三、四、五の三動作を一連結として意味を考へると、相對して居る敵が右足で蹴つて來たので我は左足を一歩引きながら右前屈となり、我が右拳を以て外拂受をなしたところが、敵もさるもの直ちに蹴つた右足を其儘踏み下すと同時に、右拳を以て我が顔面に攻擊して來た。そこで我は下段拂受した儘の右拳を以て（右前屈姿勢の前屈を

伸ばして體勢を高くとりながら）敵の攻撃を打落で防禦し、同時に右拳を開いて敵の腕を押へながら直ちに我が左拳を以て敵の脇腹へ攻撃する——といふことになるのであります。

敵の左足左拳の攻撃ならば我も左前屈左拳下段拂受、左拳打落、右拳直突と云ふことになり前の場合と反對になります。

▲上段揚受

甲（第七、九の動作）

乙（第八　の動作）

◇甲の場合。敵が右拳を以て我が顔面を攻撃して來る場合に、我は左足を一歩退きながら我が右腕を以て下より上に敵の臂關節部を強くはね上ぐる氣持にて上段揚受をなし（第八三圖參照）敵の體勢が崩れるところをすかさず我が左拳を以て敵の右腋下を突く。

◇乙の場合。敵が右拳を以て我が顔面を攻撃して來る場合に、我は前と反對に右足を一歩退きながら我が左腕を以て下より上に敵の臂關節部を強くはねあげ、同時に敵の水月部を我が右拳を以て突く。



第八三圖　右拳外上段揚受

甲乙共に上段揚受ではあるが、甲の場合は敵の體の外側から押しのけることになるので之を**外上段揚受**と稱し、乙の場合は敵の體の内側から受け止めることになるので之を内上段揚受と稱します。

前に述べた打落の内外、下段拂受の内外、何れも敵と自分との體の位置は右の通りになつて居りますからよく考へ合せて見て、内外の意味をはつきり記憶しておいて下さい。

上段揚受の右の例に於ては、敵が右拳を以て攻撃して來たので、右手で外上段揚受となり、左手で内上段揚受になつて居ますが、敵が反對に左拳を以て攻撃して來る時には、我は右足を引いて左拳で外上段揚受をなし、左足を引いて右拳で内上段揚受をなすことになります。これも實地に二人でやつて見て下さい。

▲下段手刀受

甲（第十八、第二十一の動作）

乙（第十九、第二十の動作）

◇甲の場合。相對して居る敵が右足を

以て我が腹部を蹴つて來る場合に、我は右足を一歩引いて四股立となり、同時に我が左手刀を以て下段に敵の右足を拂ひ受けする。

◇乙の場合。相對して居る敵が右足を以て我が腹部を蹴つて來る場合に、前とは反對に我は左足を一歩引いて四股立となり、同時に我が右手刀を以て下段に敵の右足を拂ひ受けする。

甲乙共に下段の手刀拂受ではあるが甲の場合は敵の體の内側から受けたので之を**下段の内手刀受**と稱し、乙の場合は敵の體の外側から押しのけられることになるので之を**下段の外手刀受**と稱します。

右の例に於ては敵が右足を以て攻撃して來る場合であるから内手刀受は左手刀で、外手刀受が右手刀になつて居ますが、敵が左足を以て攻撃する際には、左足引いて右手刀で内受けをなし右足引いて左手刀で外受けすることになります。これも二人で立つてやつて見て下さい。

▲以上で平安二段の内容は一通り解説したことになりますが、なほ考へやうによつては、第六、第七の動作を連結させて考へることも出來ますが、此の場合はあらためて解かなくとも、今までの解釋を應用すればよく理解し得られますから、讀者自身に考へて見て下さい。

▲なほ同じ動作が連續して居る所があります。即ち第七、八、九の三動作が上段揚受の連續であり、第十五、十六十七の三動作が直突きの連續であり、第十八、十九、二十、二十一の四動作が下段手刀受の連續であります。之は（イ）連續動作そのものの練習と考へることも出來るし、（ロ）一つの動作をいろ〳〵の形で練習するものと考へることも出來ます。何れかと言へば、（ロ）の解釋の方が妥當でありますが然し（イ）の解釋も全然排斥すべきものではありません。

右の（イ）の解釋を下す場合に、直突の連續はどしどし踏み込んで突いて行くと考へてよいが、上段揚受の連續は型の表に現はれて居る通り進みながら上段受を連續すると解釋すると、敵は退きながら突いて居ることになり、此の際はどうしても型の裏を考へて退きながら上段揚受を連續するものと解しなければいけません。下段手刀受も型では進むことになつて居るが、（イ）の解釋により連續動作そのものに意味を持たせやうとすれば、型の裏を考へて退きながら下段手刀受を連續するものと解しなければなりません。

第四八節　平安二段の研究と習熟

▲研究と習熟の必要

何事でも其の道に於て上達しやうと思ふ人は、眞面目なる研究心と熱心なる練習とが伴はなければ、決して目的を達する事は出來ませんが、特に空手道に志す人はこの『研究と習熟』の五字を一日も忘れてはなりません。(習熟とは練習熟達の意であります)

如何に眞面目に研究していろ〳〵の技法を知つて居ても、平常の練習が足りなければ、いざと云ふ咄嗟の場合に間に合ひません。又如何に平素練習に熱心でも、眞面目な研究的態度が缺けて居ると、敎へられただけのこと以外は活用が出來ないことになり、思はぬ不覺をとるものであります。

故に本講義錄に於ては、空手の型一つづつの講義に必ず「研究と習熟」の項を設け、その型の研究法並に習熟法について述べることに致しました。

然し技法は無限でありますから、その悉くを書き盡くすことは到底出來るものではありません。ただ如何に研究し、如何にして習熟するかの極く一端を書くに止め、あとは修業者自身の研究工夫と熱心とによつて上達する樣に針路だけを示しておくことに致します

先づ最初に前に講義した平安二段の型をもう一度研究的に調べて見ませう

▲研究法

平安二段の型は分解して調べて見た結果は前述の通り、直突、打落、上段揚受、下段拂受、下段手刀受の五種の技がありますが、なほこれをこまかく考へると、直突が左右二通り、その他は何れも內外がありそれを左右でやつて見ると一種の技が四通りになることになりますから合せて見ると總計十八通りになります。

さて平安二段の內容は結局この十八通りの技法が含まれて居ることになりますが、此處まではただ表面からの調べ方に過ぎません。これ以上に研究を進めて行かなければ、所謂論語讀みの論語知らずで、眞に平安二段を我がものとしてしまつたとは云へません。

然らば、これ以上の研究とは、どうすればよろしいか、といひますと、卽ち右の十八通りの技法が如何に變化するか、それを考へて行くことであります。ところで、此處で注意しなければならぬことは、變化を考へると云ひましても、我々はまだ空手については全然無知であつて、知つて居るのは僅かに今學んだばかりの平安二段の型一つだけであるわけですから、それ以外の

材料を持ち込んで來てはいけません。これから型の勉強が一つ一つ多くなつて行けば、それだけづつ知つて居る材料が多くなるわけですから、それをいろいろに結び合せて研究することになりますが、兎に角ただ今は平安二段の型だけを材料にして研究して見ませう

▲下段拂受

第一に考へなければならぬことは、此の二段の型に下段の拂が拳を握つて居る時と手刀の時とがあります。何れの場合でも敵が蹴つて來るのを拂受けるのでありますから、型そのものの表に現はれたところでは足を使つて蹴ると云ふところは一つもありませんが、拂受と云ふ點から考へて空手では足で蹴ることも一つの攻擊法だと云ふことがわかります。

ついでにこの拂受は敵の足の攻擊を受け拂ふだけでなく、これを少し變化させると敵の足をとらへることが出來ます。

そこで、敵が足で攻擊した時にその足をとらへると同時に自分の方も足で逆襲して見たらと云ふ考へが起りませう。これは平安二段の下段手刀受の變化であり、かなり効果的な技法であります。



第八四圖　下段左手刀受の變化

卽ち敵が右足で蹴つて來るときに、我は左足を一歩退きながら體勢を落して四股立となり、右手刀を以て外拂受けする氣持ちで敵の右足をとらへ、同時に我が左足で敵の金的を蹴ることが出來ます。(第八四圖參照)

敵が左足で蹴つて來る場合は、我は右足を一歩退き、左手で外拂受けの形に於て敵の足をとらへ、我が右足を以て敵の金的部に攻擊することになります。

それから今一つ下段手刀受の場合について別の變化を考へて見ませう。

敵が右足で蹴つて來る場合に、我は左足を引いて我が右手の掌で力一ぱいに敵の足首を打ちはたくと、敵の體はぐるつと廻つてしまふ。その時我は左足を一歩踏み出し左拳を以て敵の脊骨を突く。(敵が左足で來た時は我は左手で外から拂つて右拳で突きます。)

▲上段揚受

次に上段揚受について一つ考へて見

ませう。敵が右拳で我が顔面を突いて來た時に我は左足を引きながら右腕を以て下より上に敵の臂關節部を強くはねあげ（卽ち右手上段外受）ると同時に、そのまゝ我右拳の拳槌を以て敵の右腋下を打擊する。敵が左拳で來る時は我も左上段外受けして其儘左拳槌を以て敵の左腋下を攻擊する。（拳槌は打落しのところで用ひた材料です）

▲上段揚受と下段拂

今度はちよつと趣をかへて、もう少し複雜なところを考へて見ませう。

敵が右拳で我が顔面を攻擊して來た時に、我は例の通り左足を一歩引きながら右手上段外受をしたが、敵もさるもの直ちに左拳を以て我が右脇腹を攻擊して來た。此時我は上段に受けた右手を以て直ちに敵の左拳を下段に内拂受をなし同時にその儘右拳を以て敵の水月部に突擊します。（此の時の下段拂は體勢をその儘にして前屈にならず）

右の樣にしておぼえただけの材料を色々に變化させて考へて行くことが卽ち研究であります。その技法が良いか或は拙劣であるかは、自分自身で研究が深まつて行くに從つて判斷が出來るやうになりますから、これで良いと滿足してしまはずに、絕えず研究を續けて行かなければなりません。

▲習熟法

右の通り自分のおぼえただけの材料をいろいろに變化させて研究をすることは非常に重要なことではありますがただそれだけでは決して上達するものではありません。研究すると同時に練習熟達することが絕對的に必要であります。

▲此處で前進後退の線形について簡單にお話しておきませう。挿繪（第八五圖）に見る通り、（イ）前後直線或は左右直線（ロ）波形線の三通りになります。波形線は前進のとき又は後退のときに右斜或は左斜へ行動する時のことであります。各線上の●印は足の位置の移動を示したものです。

▲習熟法には連續練習法と連結練習法との二種あり、連續練習法とは同一技法の連續であり、連結練習法は二つ以上の技法を連結して反覆する練習であります。最初に連續練習法から稽古しませう。

▲連續練習法

一、下段手刀受の連續練習

これは型にあつた通り四股立になり右下段手刀受けをなし、同じ方向に左足を一歩前進しながら左手刀受となり更に右足前進右手刀受をなし、又左と云ふ風にいくらでも續けて右左交互に

受けかえながら前進します。隅から隅まで前進して進めなくなつたら、今度は後へ退きながら左右交互に受けかへます。これを前進後退くりかへし幾度も稽古するうちに、四股立と下段手刀受けによく習熟することが出來ます。

（直線進行、波形進行共に練習す）

二、下段拂の連續練習

これも型にある前屈下段拂（他の拳は腰に構へて左右交互に前進後退しながら連續的に稽古して、前屈下段拂に習熟します。（直線進行並に波形線進行共に）

三、打落しの連續練習

型にある打落し姿勢（猫足）を左右交互に前進後退しながら連續的に稽古して打落の技法に習熟します。（前後直線行進。左右直線上）

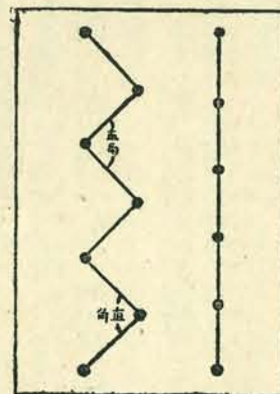
四、上段揚受の連續練習

これも左右交互に連續的に前進後退して上段揚受の技法に習熟します。

五、直突の連續練習

直突の連續練習を四通り行ひます。

第一――前後直線上の前進で、右足と右拳、次には左足と右拳、これを連續して行ふ。



第八五圖　進退線

第二――前後直線上の前進で、右足と左拳、次に左足と左拳。これを連續して行ふ。

第三――波形線上の前進で、右足を踏み出すときには同時に其の方向（卽ち踏み出した方向）へ右拳直突をなし、左足を踏み出すときには左拳を左足を踏み出した方向へ直突する。これを連續的に行ふ。

第四――波形線上の前進で、右足を踏み出すと同時に其の方向（卽ち右足を踏み出した方向）へ左拳を直突し、左足を踏み出した時は踏み出した方向へ右拳を直突する。これを連續的に行ふ。

▲以上の連續練習はただ續ければ良いと云ふわけではなく、（イ）はじめのうちはゆつくりして技を確實に行ふこと（ロ）練習が積んで技が確になれば、その次には速度をはやくする稽古にうつります。このことはよくおぼえておいて下さい。不確實な技はいくら速くても役に立ちません。受け損じてしまひます。然しいくら確實な技でも速度がおそくては之また役に立ちません。敵の攻擊が當つてから受けることになつてしまひます。故に『確實に迅速に』

と云ふことは習熟の理想でありますから、其意味を忘れないで練習して下さい。前後直線、左右直線、波形線の何れに於ても迅速確實に習熟法を實行する時は「體の換し手の捌き」が知らず識らず我が血となり肉となり、自分自身のものとなりきつてしまふのであります。

▲連結動作練習

次に習熟法にもう一つ必要なことがあります。それは連結動作練習法といふことであります。連續練習は一つの技を續けて練習することですが、連結練習は二つ以上の技を結び合せて練習することであります。其の目的とするところは、體の換し及び手捌きを自由にすることであつて、型の演武に役立つのみならず、組手の基礎にもなるのであります。

連續練習及び連結動作練習法を毎日怠らず精進して行くうちには、知らぬ間に空手の技法がすつかり我が身につくやうになり、無意識にその技法が發動して咄嗟の危難を防止し得ることになるのであります。故に本講義録によつて研究する讀者は、空手の型を練習すると同時にその研究習熟法に從つて修業の大道を精進せらるる樣希望いたします。

さて平安二段の型にある材料だけで連結動作を考案して練習する事にしませう。

一、直突と下段拂との連結練習

（イ）右足を一歩進みながら右拳を中段直突、（ロ）突くと同時に突いた右拳を其儘下段拂ひに變じ、右足前屈となる。（ハ）左足前進左拳直突、（ニ）其儘で左拳下段拂左足前屈——前進しながら左右交互に行ふ。壁ぎはまで進んだら後へ向き直つて前進する。又同じことを前屈を四股に換へて練習します。

二、直突と上段揚受との連結練習

（イ）右足前進右拳中段直突（ロ）其の儘にて體勢を落して前屈となり同時に右拳を以て上段揚受（ハ）左足前進左拳直突、（ニ）ロの要領で左拳上段揚受——前進しつつ左右交互に行ひます。

三、上段揚受と下段拂との連結練習

（イ）右足前進右拳上段揚受。（ロ）其の儘の位置にて右前屈となり右拳下段拂（ハ）左足前進左拳上段揚受（ニ）左足前屈左拳下段拂——左右交互に前進後退共に行ひます。

四、上段揚受と下段手刀受との連結

三の場合と同じ、但し下段は前屈でなく四股になる——左右交互に前進後退共に行ふ。

三と四の兩方ともに下段を先に上段を次にして前と反對に練習します。此の三と四の如く上段と下段の連結は實戰的にも非常に役立つ技ですから其のつもりで敏速に手が動くやうに習熟して下さい。足が來たら後は直ぐ手が來るものとして、（實際にも九分九厘までは必ずさうです）下段を拂つたら直ぐ上段を受ける練習をしておきます。又その反對に上段を受けたら直ぐ下段を受ける練習もしておきます組手や實戰の場合にも習慣的に、上段下段、下段上段と無意識に手が神速な働きをするやうに練習熟達することが大切であります。

五、中段直突、上段受、下段拂の連結

六、中段直突と上段受と下段手刀受の連結

右の二つの場合は共に上段揚受は猫足に變じ、下段は前屈又は四股立となる。——前進しながら左右交互に行ひます。

▲平安二段の材料をつかつての連結練習はまだ幾種か出來るわけでありますが、それは讀者自身で研究して下さい連結練習の場合も技は「確實に迅速に」行はなければなりません。我々が型をいくつも學び、技法の材料が多くなるに從つて、この連結動作は複雜化して面白くなつて行きますが、右の樣な單純な連結でも、絕えず練習して行くうちに、手捌きや轉身に非常な良結果を得ることが出來るのであります。

▲連結動作は必ずしもその儘組手として使用し得られるものばかりではありませんが、此の連結動作練習は前にもお話しした通り、轉身と手捌きの敏速自在といふ點に目的があるのですから餘りに無理な連結（自分で常識的に考へて見て）でない限り自由にやつて下さい。但し初步の間は學んだ材料だけの範圍で行はなければ、空手の手法として好ましからざるものを混入して知らずに惡い癖がつくことにもなりますから、その點は大いに氣を付けなければいけません。研究が進んで來るに從つて技法の良否も判斷出來るし、どんなに複雜な或は輕妙な働きも出來るのですから、初步のうちは餘り奇を好まず、型を中心として眞面目に研究習熟する樣心掛けて下さい。

怠らず行かば千里の外も見ん
牛のあゆみよしおそくとも

と云ふ古歌があります。あせらずに、然し怠らずに精進を續けませう。

第十五章　補習的研究諸問題

第四九節　拳足問答

▲拳の當て方

問「拳の突き方は常に甲を上にして當てるものと定まつて居りますか」

答「空手に於ては拳の當て方は主として甲を上にして當てることになつて居ますが、然しそれは主としてであつて、甲を下にした當方もあります、例へば第四講第四二圖にある通り甲を下にして當てるときもあり、或はセーパイの型に出て居る通りの當て方もあります。

甲を下にして當てる場合は大體、下から上に突きあげる心持ちで突く時であります。拔砦や鷲牌の型等にある左右の拳で上中段同時に突く時には、上の方の拳は甲を上にし、下の方の拳は甲を下にして突きます。それ故に拳の當て方は必ずしも甲を上にして當てると限つたわけのものではありませんが先づ主として甲を上にした突き方、當て方を練習し、甲を下にした突き方は前述の通り、下から上に突き上げるときに用ひるものと心得て居ればよろしいでせう。」

▲平拳の用ひ方

問「平拳はどういふ時に用ひるものですか」

答「平拳は第四講でも御話した通り小拳頭を以て突き又は打つのですが、人中（鼻の下）や水月（ミゾオチ）の突き、或は霞（コメカミ）を打つ時等には最も効果的でせう。内横打からの變化としてその儘平拳を横に伸ばして敵の烏兎（目と目との中間）を横から切る樣に打つ時もありますが、詳しいことは、もう少し講義が進んでからにしませう」

問「平拳の握り方について心得ておくべきことはありませんか」

答「平拳の握り方も正拳の握り方と同じで、第一圖正拳の握り方のところでお話しした通りです。正拳は拇指を上からおさえ、平拳は拇指を横から押えるだけの相違で、四指を深く緊く握り込む心持ちは同じです。此の四指を深く緊く握り込む習慣をつけておくこ

とは正拳を平拳の變化が正確迅速に出來るためにも必要なことです」

問「平拳の突きの時にも甲を廻まして突くのですか」

答「正拳の突きと同じ要領です。拳を廻して行くことは、丁度銃身の中に螺施の細い溝があつて發射される彈丸に强大な速度及び擊突力を與へるのと同じ理窟です。第四講に述べた通り空手の補助運動で据石や錠形石等を以て盛に筋肉の螺旋運動をやらせる目的は即ち科學兵器の理論と其の原理は同じものです。古の人は理論は言ひませんが、現代の我々から見て實に感心すべき事柄が多いではありませんか」

▲七段蹴り獨稽古

問「足の蹴り方の稽古について何か方法はありませんか」

答「蹴り方練習については補助運動のところでお話しましたが、あそこでお話ししなかつた七段蹴り練習と云ふのがあります。これは道具を用ひずに獨稽古ですが、蹴足各部の連結動作の練習法です。其方法は次の通りです。すべて敵を假想して行ひます。

第一段　膝頭をぽんと突きあげる。敵の下腹部又は金的に當てる心持ち。

第二段　足首にて敵の金的を蹴る。

第三段　上足底にて金的を蹴る。

第四段　下足底にて下腹部を蹴る、

第五段　後方へ踏下して下足底にて後から抱きついて居る敵の足の甲を踏みくぢく。

第六段　第五段の位置からその儘後踵を上に蹴上げて後の敵の金的に當てる。

第七段　前方斜に足刀を以て敵の膝關節を踏み蹴る。

以上第一段から第七段まで足を一度も地につけず連結して迅速に行ひ、各動作を目的に對して正確な技法たらしめる様に練習します。第五段は實際の場合には後から抱きついてゐる敵の足の甲を踏みくぢくことにもなれば、或は間合の關係では敵の向脛を後踵で蹴ることにもなりませうが、兎に角下足底を以て後方の地面を踏むつもりで勢よく踏みおろし（但し地面に足をつけず、すれ〳〵のところまで踏み下す）其の反動で第六段の後踵金的蹴りをなす、第一段から第七段までの各段は第五段から第六段へ移るところを除く外はすべて足は元の位置（即ち足をあげ膝を深くまげた位置）までもどし、それから勢よく蹴る様にします。

此の七段蹴りは眞直ぐ突つ立つて居ないで片方の足に體重を持たせ、膝をまげ腰を落して居てやるのですが、そ

の片足の方へ上體を倒さない樣になるべく眞直ぐ起しておくやうにします」

問「なか〳〵むづかしさうではありませんか」

答「練習すればむづかしいことはありません。左右の足で交互に練習します」

問「下足底で敵の下腹部を蹴ると云ふのは實際の場合にどんなものでせうか」

答「實際としては敵味方が舷々相摩す的に接近した場合、左右の手が互にからみ合つた時に最も足が必要になるわけですが、そんな時には間合が最も近い時は膝頭が第一に活用されるでせうし、その時〳〵のスキと距離の關係によつて、足首、上足底及び下足底の使ひ方が自然に効果的に行はれるのです。下足底を以て下腹部を蹴るといふことは、必ずしも下足底が當らなくともその心持ちで我が體を落しながら蹴ることによつて下腹部への蹴足の効果を大ならしめることが出來る。即ち下足底は上足底と一致して下腹部攻撃に働かせるといふ意味をも含んで居るのです。」

問「此の七段蹴りでまだ注意して頂くところはありませんか」

答「さうですネ、大體以上の諸點に氣を付けて練習すればよいのですが、後踵で後方の敵の金的に當てるには、後方へ地面にすれ〳〵に伸ばした足の踵で、自分自身の臀部を蹴る心持ちで勢よくやることです。實際の場合には敵は向脛か足の甲に攻撃を受けてひるむために、スキが出來るから、金的か下腹部に後踵の蹴上げが効果的にきくわけです。敵のどこに當るか其時々々によつて相違がありますが、練習の際は今お話した心持ちで行ひます。」

問「七段蹴りについてのお話はよくわかりましたが、此の蹴り方練習の時に左右の手はどうしておきますか」

答「さうです、左右の手はブラリとぶらさげておいては格構がつきませんし、左右共に拳を握つて腰に構へて居てもよろしいですが、掌を腰に當てゝおいてもよろしいです。後者の場合には、掌はいつもの通り拇指を掌側面から離さずにくつゝけておくことを忘れてはいけません」

△拳と足の關係

問「拳を突き出す場合に足との關係はどれがよろしいでせうか。右拳を突く時には右足を出しますか、それとも左足を出した方がよろしいでせうか」

答「どちらがよいと斷定してしまふことはよくありません。右拳左足がよい時もあるし、右拳右足が有利な時も

あるし、抽象的に決定するわけにはいきません。それ〳〵の場合を組手によつて種々の變化を考へて研究し、何れでも自由に働けるやうに練習しておくことが最も大切です。然し卷藁の突き方は右拳左足、左拳右足の組合せになりますネ、これは此の組合せの優秀なことを暗示するものですが、それだからとて、此の組合せでなければならぬと決定してしまふことはいけません。右拳右足又は左拳左足で挺身的に全力を以て踏み込まなければ浮ぶ瀬のない場合もありますから、右拳左足（又は左拳右足）の優勢といふことにのみ固着して居たら流星光底長蛇を逸することにもなりませう、すべて空手に於ては四肢五體の自在無凝の働きを以て眞髓とするもので、どれがよいこれが惡いと抽象的に觀念的に決定しようとすることは、最も忌むべき戒愼すべき事であります。」

△腰の問題

問「腰を落し體勢を低くせよといふことをよく言はれますが、あれは重心の安定といふ意味だけでせうか」

答「よいことを質問てくれました。それは無論重心の安定といふ體勢上の問題を普通には言つて居るのですが、その奥にはもつと深い意味があるのです。例へば暗い所で不意にワツと聲をかけられた時には、誰でもハツと驚くでせう。此の時の體勢は重心が上にあがつて、人によつてはホールドアツプ（活動寫眞のアメリカ活劇などによくある）の樣に兩手を上にあげてしまふことさえあります。それでは全身がスキだらけの丸出しになつてしまう。右の樣な場合にサツと一歩さがつて體勢を落して身構へ、聲のヌシの何物なるか油斷なく見極めやうとする人があつたら、其の人は餘程の心得と落着きのある人です。

それから人が夢中になつて落着がなくなつた心的狀態を『あがつた』とか『あがつてしまつた』とか言ひませう。あれは物事混亂のもとですから、修鍊された人は決して如何なる場合にも、あがつてしまつてはいけません。あがつてしまはずに、何事か不意の出來事にぶつゝかつた場合には、先づ落着くことが肝要です。世間ではよく『先づ腰をおちつけてよく考へてからになさい』云々と言ひませう。あれですよ。落着くといふこと、沈着といふことが物事を混亂から救つて整然たる軌道にのせる第一要件です。

そこで、話は元にもどつて、腰を落し體勢を低く構へるといふことは、此の外形の奥にある心的態勢をも指して

居るのです」

問「なるほど、わかりました。型の分解説明の時に『敵が突いて來たら、一歩さがつて』と言はれた意味も其處にあるわけですネ」

答「その通りです。この心得は實社會に立つて働いて居る人には最も大切なことです。何か不意の事件にぶつゝかつた場合に直ぐ氣が顚動してしまつては駄目です、常に『サツと一歩さがつて身構へる』此の尊い心的修練が形の奥にひそんでゐることに氣づかないやうでは、武道の修業は喧嘩の道具になつてしまつて、精神修養にはなりませんネ」

問「よくわかりました。では……」

答「ちよつと待つて下さい。今の話に關連して面白い武術談がありますから、ついでにお話ししませう。これは空手修業者の實話ですが、此の人はよく立ち合ひの時に、誘ひをかけて相手にスキを作らせたさうです。敵と相對して兩方ともに油斷なく身構へたらお互になか〳〵攻撃の手は出るものではありません。しばしにらみあつて居る時に、此方がソラツとか、ヤツとか不意に大きな聲を出して上へ手をあげるとすると、敵は大抵此の誘ひにかゝつて思はず身構にスキが出來る、そこを瞬間裡にとび込んで勝を制する——といふ風なやり方であつたさうです。ところが假に此のやり方に對して、此方の發聲と同時に相手がサツト一歩さがつて身構へたとしたらどうでせうか。此方の誘ひは何の効果もないことになつてしまひませう。……此の話はそれだけとしておいて、さつき何か言ひかけてゐましたネ」

問「大變面白いお話しですネ。えゝと、さうです、腰の力の養成法は補助運動のお話しの時にいろ〳〵伺ひましたが、獨稽古の者にとつて何かまだ參考になるお話しはありませんか」

答「拳鬪のピストン堀口君かと思ふが、その修業時代に踵を地につけないで三ケ月とか六ケ月とか頑張つたといふ話をきいたことがありますが、拳鬪界に名を成した裏にはそれ位の猛修業があつたらうと思ひます。空手界にもいろ〳〵の猛修業の話はありますが、それは別の機會にお話しする事としておたづねの問題にお答へしませう。

腰の力の養成法として獨稽古で最も普通に行はれる方法は、腰を落した低い體勢で時間を長く頑張ることです。これは別にむづかしい方法ではなく誰にも出來ます。

先づ四股に立つて下さい。足を左右に大きく外八字に開いて、膝を曲げ腰をおとします。左右の足の踵を結びつけた直線と、兩肩を結びつけた直線とが重なる樣に上體を眞直ぐ起し、兩膝頭が兩足の爪先の眞直ぐ上方にある程度に膝を曲げ、臍下丹田に力をとります。これで低目の四股立姿勢で出來あがりました。(高目の四股は膝頭が踵から垂直線上にある姿勢) 次に兩手はしつかり正拳に握り甲を下にして、臂を後へひいて (肩はさげること) 腰に構へます。

交互に左右の拳を中段に直突きします。即ち自分の水月の高さ、水月の前方の一點を左右の拳で突くのです。これは拳の突き方と腰の練習とを連結した補助運動ですが、拳だけに餘り夢中になつてはいけません。

右の方法で腰を一定して頑張るのです。これは身體の弱い人が一時に無理をしてはよくありません。元氣のよい血氣盛りの年配でも慣れない間は、なか〳〵つらいものですが、練習を積むと、相當長く頑張れる樣になりますから、やつて御覽なさい」

第五〇節　氣息法と受方原理

▲卷藁と氣息の問題

問「空手の型には、氣息の呑吐、技法の變化、重心の移動の三つの重要な要素があるとのお話で、型の分解や研究に於て技法の變化といふことについては一通り御説明を承りましたが、卷藁や型と氣息の關係はどうなつて居りませうか」

答「では、ちよつと立つて此の卷藁を二三回突いて御覽なさい。よいですか、拳をしつかり腰に引いて思ひきつて突く、……拳を再び腰に引きもどす時には更に思ひきつて十二分の力をとつて……、さう〳〵、その通り。

そこで、今貴君が卷藁を突く時の氣息の呑吐はどうなつて居ましたか」

問「腰に構へる時に氣息を吸ひ込んで、突き出した時に吐き出した樣に思ひますが、それでよろしいでせうか」

答「それでよろしいです。構へた時は體内に氣息を充實させ、その充實した力で突撃又は防禦すると云ふのが氣息呑吐法の根本原理です。拳を再び腰に引きもどす時に、突く時が十なら引く時は十二の力を以てせよといふのは氣息法から見ると引く時にぐず〳〵に引くと氣息の吸ひ込みも不徹底で二度目の突撃力が充實しきらないことになるから、それで十二の力で引けといふことになるのです。

ところで此の引き方には緩急二通りの引き方があつて、急の方は十二の力で後方へ臂當をする心持ちで急速度にグワンと臂をひくから、突きと同じく

氣息は吐になります。此の急な引きの時の吞吐は、突き〻つた次の瞬間が吞であり、その吞の充實を引きの力として吐となり、引き〻つた次の瞬間が同じく吞であつてその吞の充實を以て再び突く……と云ふことになります。

緩の引きの方は例へば弓を引きしぼる時の心持ちでゆつくりと引きながら十二分に力を取る引き方です。此の時には引きながら氣息を吸ひ込んで引き〻つた時が吞の頂點にあり、その充實した力で突擊に移り、當たる瞬間に吐となるのです。

氣息型で言へば急の引きは短吞短吐で、緩の引きは長吞短吐になります。又若し急の引きでも突き〻つた後と引き〻つた後とに於て時間に多少ゆとりがあれば長吞短吐になるわけです。卷藁に於ける氣息の問題は型の演武の時の氣息法の基本になるものですから、卷藁鍛練の時は常に此の事をはつきり意識してやると、より効果的になります。其他の補助的鍛練の際にも氣息法はよく心掛けておいて下さい。」

▲吞の耐と吐の耐

問「卷藁鍛練の氣息法はそれでよくわかりましたが、然し型は突きと引きだけでなく受けがありますが、それはどうなりますか」

答「もう少し待つて下さい。氣息吞吐法には吞と吐の外に耐といふ要素があるのです。更に詳しく云へば耐には吞の耐と、吐の耐とがあります。耐とは讀んで字の如く耐へ忍ぶといふことです。吞の耐といふのは氣息を吸ひ込んだ儘の狀態で耐へ忍ぶこと、吐の耐と云ふのは氣息を吐き出した儘の狀態で耐へ忍ぶこと、此の二種の耐があります。

話が少しむづかしくなりましたが、氣息法に於て右のことだけは是非心得て居なければなりません。耐は時間的に長短いろ〳〵あり、潛水の如きは耐の時間の最長のものでせうが、空手に於ける耐は瞬間的の短かいものです。語を換へて言へば氣息の彈力です。例へば卷藁を突くとき、拳を腰に構へて將に突き出さうとする時に、氣息は瞬間的に止めてしまつて、拳が卷藁にあたつた刹那に氣息が吐になりませう。此の拳が腰を離れて卷藁にあたる刹那までの一瞬間が氣息法で嚴密に言へば吞の耐です。そして假に拳が卷藁にあたる前に氣息が吐になつてしまへば、その當身は空氣のヌケた風船球になつて何等効果のないものになります。

吐から吞にうつる一瞬の耐が嚴密に言へば吐の耐になるわけです。で若し吐から吞にうつる一瞬に於て敵から拔

をかけられたときは吐の耐を以て是に應じなければいけないことになるのです。競技界に於て秒以下の時間を以て勝負を決することは今では子供でも承知してゐることですが、武術は決死の勝敗を決定するが本體なのですから、競技よりも更に極端に時間の遲速を嚴密に考慮しておかねばならぬ理です。故に吐から吞にうつる間の一瞬に於て吐の耐を以て應戰しなければならぬ場合もあることを承知しておく必要があるのです。

吞と吐の間に吞の耐と吐の耐とのあることは呼吸の自然です。試みに人の寢息に注意して御覽なさい。健康な人ほどはつきりと此の耐が見分けられます。即ち健康な人ほど呼吸に彈力性があるわけです。病氣の重い人には呼吸に彈力性がなくなるから吞吐の耐が殆んど見分けられない様になることは周知の事實です。

▲型と氣息の問題

答「さて型に於ける氣息の吞吐はどうなるかと云ふと、卷藁鍛練に於ける氣息吞吐法の原理が根本になるのです。即ち突きも受けも共に速度と力とを十分に必要とする個所はすべて吞の耐で業が極まる刹那に吐になります。吞は一動作の終つた次の瞬間即ち他の動作にうつる間になります。剛柔派系統の型には、氣息がはつきり形式化されてゐて、吞吐が第三者の耳にも充分わかる樣になつてゐる型もありますが、其他の流派に於ては大抵右に述べた通りになつて居まして、特に形式化して音を發して第三者の耳にも感知し得るやうにはなつて居りません。なほ詳細は型によつて動作を行ひながら吞吐の氣息をよく研究し自得して下さい。

吞の耐、吐の耐も同じく型の練習の際によく注意してやつて見れば、自得することが出來ます。」

問「氣息法としては吞と吐だけだと思つて居ましたら耐といふこともあるのですか、耐といふことは『イキをコロす』ことだとすれば、耐が長いと衞生上害になるやうに思ひますが如何でせうか」

答「耐息が若し長い時間にわたり、然も不斷に繼續して行ふとすれば言ふまでもなく吐責作用を起し心臟肥大の原因をなして衞生上頗る有害だと云ふことになりますが、然し空手の型の演武に於ける耐息は有害と稱すべきほどのものは一つもありません。よく三戰の型の演武を見て耐息を非難する人がありますが、演武者が氣息法に未熟なるが故に無理な耐息をして居る場合は必ずしも三戰に限らず、セーサンだ

らうとチントウだらうと又はジツテだらうと、其の他何の型にもあることです。たゞ動作のはやい型に於ては氣息の呑吐が第三者にははつきり見分けがつかないし、演武者自身も意識して居ないだけのことです。平安やナイフアンチの型を一つ演武してさえ、後でフー／＼言つて居る人は、演武中に無理な耐息があつた證據です、それは氣息法が未熟なためか又は間違つて居る爲に起る場合が多いのです。そんなことはあらゆる運動競技や武術等の初歩の人には度々見受けることですが、これは自らもよく注意して研究すると共に先輩や指導者についても教へを受けるべきです。

演武者が氣息法に習熟して居る際には三戰に於ても決して非衛生と難ずべきほどの無理な耐息はないのですが、それを誇張的に非難するのは氣息に於ける耐の眞義を解しない無智から來る非難か、故意に他流を非議せんとする底意からの非難か、その何れかです。

耐息は如何なる武術にも競技にも附きものです。適度の耐息は絶對的に必要なことです。氣息を吐ききつた刹那に若し引かれるか押されるかされたら呑息の餘裕がないから吐の耐を以てこれに應じ、氣息を呑み込んだ刹那ならば呑の耐になるのは理の當然です。よく血氣な猛修業時代には腕だの肩だのを突かしたりする人を見ますが、あれは氣息法から見れば呑の耐で行くのです。呑の耐は腕角力だのその他日常いくらも見る實例ですが、吐の耐といふことをよく心得て居なければ武術修業上に氣息の亂れが生じて思ひがけない不覺をとることになります。

要するに適度の耐息は氣息に彈力性を與へ、心臓に對してもよい鍛練効果はあつても決して害にはなりません。無理な耐息は無理な飲食と同じく有害ですが、それは「無理」といふことが有害なのであつて、決して「耐息」や「飲食」そのものが有害でないことは常識で判斷してもわかることです。

人間の身體は適度な鍛練によつて强靭性と耐久性をかち得るものですから餘り神經過敏にならない方がよからうと思ひます」

問「氣息の問題は他の武術よりも空手の方が特にやかましい樣でありますが、それには何か特別の理由があるのでせうか」

答「空手に於て特に氣息法をやかましく、と云ふより明白な形で論議されるのは、次の三つの理由によるものであります。

一、武術としては氣息を調へることが大事であること。

二、大事な問題は明白な形で論議して、意識的ならしめる方がより効果的であること。

三、空手は武術たると共に不老長壽法であるから、不老長壽法として氣息呑吐の問題が重要視せられること。

以上三つの理由のうち第一は別に説明せずとも明白なことですが、第二と三の方だけ簡單に説明を加へませう。氣息の問題は一般武術に共通の問題で特に空手だけに限つたことではないがこれを意識的に練習せしめるところに空手の特徴があるのです。

空手の一派に於ては形式化さえして居る位で、無論それほど明確に形式化しない流派に於ても、氣息法に特に注意を拂つて來たことは明かであつて、その理由は前記第二の通りです。故に型の練習中に氣息の呑吐を意識的ならしめておけば、氣息法の眞髓を自得することが出來るわけで、無意識的にやらしておくと無理が多いのです。空手に於て優れた指導者が子弟の演武中に於ける氣息の呑吐には特に注意して居られるのも、以上の三つの理由によるのです。

第三の長壽法即ち健康法としては各種の呼吸法なるものが世間に行はれて居りますが、何れも相當に研究されたものでありながら、耐息に可なり無理がある樣に感ぜられます。然し空手の氣息法には決して無理がないので、心臓を丈夫にし呼吸に彈力性を與へるため、長年空手をやつてゐる人は七十歳八十歳になつてもなほ壯年のやうな健やかな心臓を持ち、呼吸切れなどは決してありません。」

▲受方の五つの原理

問「空手の技法は無限だといふことを承はりましたが、我々入門者がその無限の技法を一つ一つおぼえて行かなければならぬとすれば、いつになつたら見當がつくのやら、何だか心細くなるやうな氣がしますネ」

答「さう悲觀したり、氣を落したりしてはいけませんよ。空手は他の武術より短時日で効果があがる、と云ふことを忘れましたか」

問「いや決して忘れはしません。なるほど空手は當身といふ强力な技法があるのですから、他の武術よりも短時日に實用價値を發揮し得るかもわかりませんが、拳を用ひて當身を入れるといふ積極的氣分でなく、消積的意味の護身法として受方の原理を手つ取り速く教へて頂くわけには參りませんか」

答「さうですネ、貴方の御年配ではさういふ氣分になりませうネ、では御

希望通り、受方の原理を御傳授することに致しませう。

最初におことわりしておきますが、此の原理といふのは空手の型や組手から私が分析的に抽象して見た結果を受方の五原理として次の樣に名稱をつけてあるのですから、そのつもりでお聞きを願ひます。

受方の五原理とは

落花　流水　屈伸　轉位　反擊

の五つです。第一から順に說明致しませう。

▲**落花**　これは敵の攻擊を我はそのまゝの位置にてがつちり受け止める受方です。この落花と云ふ名稱は、落花に對して大地は體をかはしたり避けたりしないで、花の落ちて來るそのまゝの位置で之を受けとめるから、敵の攻擊に對する受の態度が丁度此の大地の態度に似て居ると云ふ意味で斯く名づけるのです。

例へば敵が我が水月を目がけて攻擊して來たとき、我は進みも退きもせず其の儘の位置で、敵拳を橫受又は橫打するとします。此の場合の受方態度が即ち落花です。

▲**流水**　これは敵の攻擊に對してさからはず、敵の力をその方向に流れさせる受方です。

例へば敵が我が水月を攻擊して來たとき、我は敵に對して右半身か左半身かに敵と入れ違ひになる樣に體を轉じながら橫受又は橫打を以て受け流すとすれば、此の時の受方態度は即ち流水です。掬ひ受けなども此の流水の分類に屬します。

▲**屈伸**　これは敵の攻擊に對して、我が體勢の屈伸を活用する受方です。

例へば敵が我が水月を攻擊して來たとき、我は一步體をひいて猫足の低い體勢をとりながら裏受又は鈎手受を以て敵拳を引き落すやうにして受けるとします。此の場合は我が伸びた體勢の屈する力を活用した受け方です。

又、例へば平安二段にある上段揚受を考へて御覽なさい。敵が我が顏面を攻擊してきたとき、我は下から上へ敵の腕を深くはねあげるやうにして、敵の體を崩して受けるあの受方は、我が手で受けると云ふよりもむしろ我が體勢の伸び立つ力を以て受けるといふべきです。此の場合は屈した體勢の伸びる力の活用です。

故に屈伸の原理には屈と伸とがあるわけです。

▲**轉位**　これは敵の攻擊に對して、その攻擊目標の位置を轉じて防禦の目的を全うする意味です。

例へば敵が我が顏面を攻擊して來るとき、我は顏を左又は右へ曲げるか、

或はちよつと腰を落して低くなるだけで敵の攻擊をさけることが出來ます。

又、敵が我が水月をねらつて來たとき右か左へひらくだけで、敵の攻擊をそらしてしまふことが出來ます。斯くの如く攻擊目標の位置を移轉させることによつて受けの目的を達する場合を轉位と云ひます。

▲**反擊**　これは退いて守る要塞戰ではなく、敵兵の出動と同時に我も出動して之を奇襲し、電光影裡春風を斬るの反擊戰です。

例へば、拔砦大の型にある上段突き受、三戰の型にある中段輪受の如きは此の反擊の好適例です。上段突き受とは、敵が我が顏面を攻擊して來るとき我も相突きの態度で敵の顏面に突擊する。其の結果は我に利有り、と云ふ突きと受けとが混然一體をなして居る受け方です。中段輪受とは、敵が我が水月をねらつて攻擊して來るとき、我も同時に指頭を以て即ち平貫手の輪突きをなして勝利を得る、と云ふ之も突きと受けとが混然一體をなして居る受け方です。

以上五つの原理を僅少の實例を以て簡單に說明しましたが、實際上には此の原理が單獨に働く場合よりも、幾つか混和して種々の受けの動作をなす場合が多いのです。然し最初にお話しした通り、空手の型や組手にある各種の受方技法を分析して、理論的にその原理を抽象して見ると大體右の五種になりますから、之をよく念頭に於て研究して行けば、複雜多岐千變萬化の技法も其の理法原則が整然と理解し得られるやうになりませう。

然し注意しなければならぬことは、受け方は必ず轉身法と密接不離の關係にあることを忘れてはならぬ、といふ點です。此處では餘り話が長くなりますから、何れ又の機會に轉身法についてお話し致しませう。轉身法と關連して右の五つの原理を考へれば、もつとよく受けの法則が明瞭になつて來ますが、此處ではこの程度に止めておきませう。

今お話しした中で各種受け方の名稱が出ましたが、これは型の講義が進めば自然にわかりますから、あせらずに根よく研究を續けさへすれば、いつの間にか千變萬化の技法が、我が體內から自然に湧き出る樣になりますよ」

第六講　平安三段の型の講義

第十六章　平安三段の型の手數

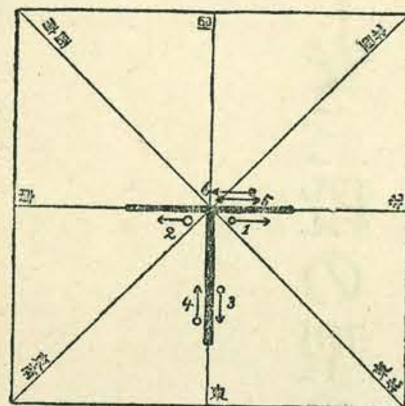
第五一節　平安三段の型の概說

▲平安三段に於て我々は如何なる技法に接するか、それをあらかじめお話して、その詳細の研究にはいりませう。

平安三段は二段より動作の數は少く總てで十九動作しかありませんが、技法の種類としては次の九種あります。

一、直突　二、横受　三、拂受
四、貫手　五、打上　六、臂受
七、打込　八、臂當　九、振突

平安三段は短かい型である割に内容は豐豐で、(イ)横受の如き重要な技法(ロ)敵に後手を取られた時の逆のはづし方、(ハ)咄嗟の場合などに活用される臂受、(ニ)敵に後から抱きつかれやうとした時の防ぎ方等――いろ〳〵と面白い技法があるのであります。



第八六圖　平安三段演武線

▲足の方は

一、猫足立　二、結び立
三、丁字立　三、前屈立
五、八字立　六、レの字立
七、四股立　八、寄り足

以上の八種類になつて居ます。手と足との結合は型の說明にゆづります。

▲演武線

平安三段の型は前述の通り十九動作より成り、演武時間は一分以内であります。演武線は挿繪第八六圖の如く丁字形をえがき、六種の方向線を作ります。行動の順に從つて演武方向圖を讀んで見ます。

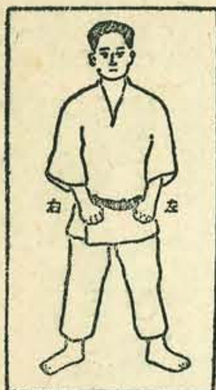
一、北方線　二、南方線
三、東方線　四、西方線
五、北方線　六、南方線

右の方向線は何時でも演武者の進行の方向を指すことは二段の時と同じであります。

第五二節　平安三段の型の手數

▲構へ方(第八七圖)

(イ)足は外八字立に開き兩膝を伸ばす。(ロ)手は左右共に堅く拳を握り兩腿の付け根のところへ甲を外にして構へ金的守護の姿勢をとる。(ハ)目は顎をひきつけ遠山を望むが如く眞直ぐを見る。(ホ)體は眞直にして胸をひらき肩をさげ丹田に力を取る。(平安二段の構へと同じ)

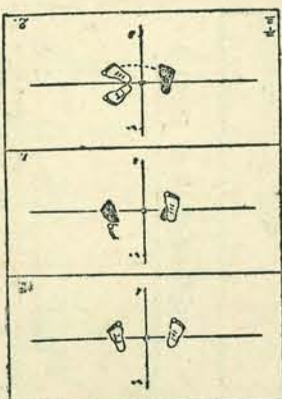


第八七圖　平安三段構へ

▲第一動作(第八九圖)

主眼點、北方へ左拳横受

說　明　(イ)構への時の位置にて上體は東方へ向けた儘で、頭だけ北方へ向け、北方の敵に目を注ぐ。(ロ)同時に腰を落して猫足に變じ、左拳は甲を外に向けて圖の如く横受をなす。拳の高さは肩より心持ち低く、左肘と脇腹との間は拳一つはいる位の距離とす。(ハ)右拳は甲を下にして腰に引いて構へる。以上一擧動に行ふ。



第八八圖　(第二動作マデ足取)



第八九圖　平安三段第一動作

▲第二動作(第九〇圖)

主眼點、北方へ右横受、左拂受

說　明　(イ)北方へ向ひたる儘、右足を左足のところへ引きつけて結び立となり、(ロ)左拳は横受をなし(甲は外)左拳は拂受(甲は外)をなす。イロを一擧動に行ふ。



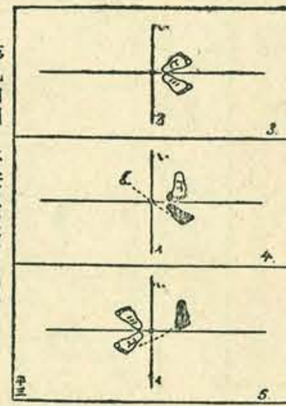
第九〇圖　平安三段第二動作

▲第三動作（第九一圖）
主眼點、北方へ左橫受、右拂受
說　明、北方注目。其儘結び立にて、左拳にて橫受をなし（甲は外）右拳にて下段へ拂受をなす（甲は外）左右同時に動作をなす。

▲第四動作（第九四圖）
主眼點、南方へ右橫受
說　明、（イ）左足を軸として右足を南方へ一歩踏み出して猫足となる。
（ロ）上體は東方へ向け頭だけ南方へ向けて其の方向の敵に注目する。


第九一圖　平安三段第三動作

（ハ）右拳橫受、甲は外。左拳は甲を下にして左腰に構へる。以上一動作として行ふ。（右半身の構へ）


第九三圖（第五動作マデ足取）


第九四圖　平安三段第四動作

▲第五動作（第九五圖）
主眼點、南方へ左橫受、右拂受
說　明、（イ）左足を左足にひきつけて結び立となり、目は南方注視。
（ロ）左拳にて橫受、甲は外。右拳にて下段へ拂ひおとす、甲は外。
以上を一動作として行ふ。

注意　橫受は敵が我が水月をねらつて攻擊して來る時に我が表小手で受けるのですから我が受手は拳の高さが肩より高くならずに、むしろ心持低い位、橫受して居る手の臂と脇腹とは拳が一


第九五圖　平安三段第五動作

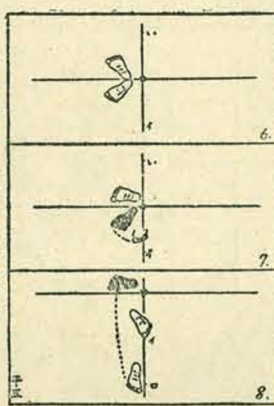
つはいる位に離しておく。斯くすると丁度橫受の正しい形になります。

▲第六動作（第九六圖）
主眼點、南方へ、右橫受、左拂受
說　明、南方注目。其儘結び立にて、右拳にて橫受、甲は外。左拳にて下段へ拂ひおとす、甲は外。これを一動作として行ふ。

注意　橫受の拳の高さは前述の通りですが、橫受は敵が拳で突いて來るのを我が表小手にて敵の小手をはじきとばすのですから、其の氣分でやつて下さい。拂受は我が裏小手にて敵の手をぽんと下段へ拂ひ落とす心持ち。


第九六圖　平安三段第六動作

▲第七動作（第九八圖）
主眼點、東方、左橫受


第九七圖（第八動作マデ足取）


第九八圖　平安三段第七動作

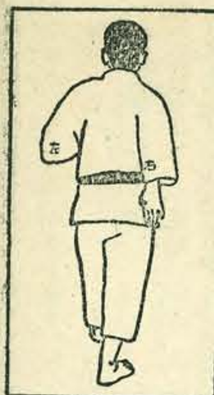
說　明、（イ）右足その儘の位置にて左足を東方へ一步進めて猫足となり、上體を南方へ向けた儘で頭を東の方へ向けて其の方向へ注目。（ロ）同時に左拳橫受、甲は外。右拳は甲を下にして右腰に構へる。以上を一動作に行ふ（第一動作と同じで方向だけ異る）

▲第八動作（第九九圖）
主眼點、東方へ右手四本貫手
說　明、東方注目。左足を其儘の位置に踏みしめ、右足一步前進、同時に右四本貫手（小指は下）にて東方へ中段

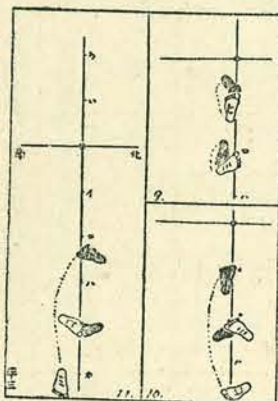

第九九圖　平安三段第八動作

突。左拳は甲を下にして左腰にひいて構へる。左右の手の動作を同時に行ふ

▲**第九動作**（第一〇〇圖）
主眼點、逆をとられて西方へ廻轉。
說　明、兩足その儘の位置にて、ぐるりと左廻に西方へ廻轉して前屈（左足）となり、右手はその儘（四本指を伸ばし拇指を曲げた形）で、掌を上にむけ臂を伸ばして下方へ下げる。（お臂にくつつけるのではなく、七八寸位はなれる）
此の動作は敵に手を捕れて後手にねぢられた事を意味する故にその積りで行ふ。


第一〇〇圖　平安三段第九動作

▲**第十動作**（第一〇二圖）
主眼點、東方へ左拳打上げ。
說　明、（イ）左足を軸（上足底）として左足を東方へ一歩踏み出して四股立となる。
（ロ）左拳を下から上に打ち上げる（甲を上にして拳の高さは中段直突と同じ高さ位まで打上げる）（ハ）右手は拳を握りぐつと引いて右腰に構へる、甲は下。以上を一動作として行ふ。
注意、上體は南方へ向け頭は東方へ向けて其の方向に注目のこと。

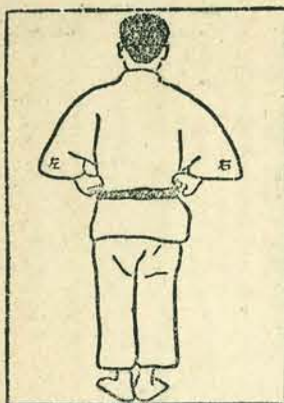

第一〇一圖（第一一動作マデ足取）


第一〇二圖　平安三段第一〇動作

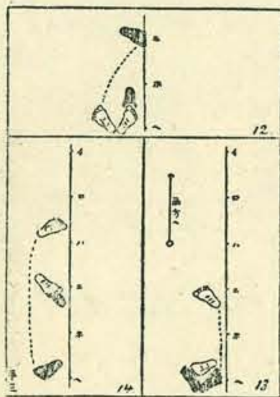
▲**第十一動作**（第一〇三圖）
主眼點、東方へ右拳中段直突
說　明、東方注目。左足を其の儘とし右足を一歩東方へ進出すると同時に右拳中段直突、甲は上。左拳は甲を下にして左腰に構へる。


第一〇三圖　平安三段第一一動作

▲**第十二動作**（第一〇四圖）
主眼點、西面して兩臂横に張つた構。
說　明、右足をそのまゝの位置にて後（即ち西方）へ向ひ、同時に左足を右足に引きつけて結び立となり、左右の拳は甲を前向にして腰にとり、肩をさげて兩臂を左右に張る。西方注目の事

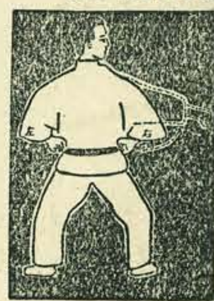

第一〇四圖　平安三段第一二動作

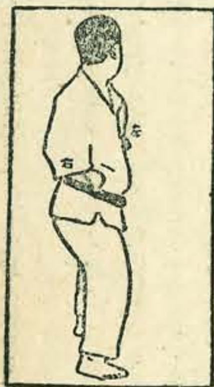
▲**第十三動作**（第一〇六圖）
主眼點、西方へ右臂受と打込。
說　明、（イ）左足その儘の位置、右足を西方へ一歩前進して四股立となり上體は南方へ向つた儘で頭だけ西方へ向け其の方向に注目。兩臂は左右に張つた儘の姿勢であるが、右臂は敵の攻擊を臂で拂ひのけるのであるから其の心持でちよつと前方へ振る。（ロ）臂受すると同時に第一〇七圖の如く右拳を敵の下腹部へ打込む意味で臂を伸ばし直ぐ元の位置にもどす。右は打込の時も甲は前むき。イロを急速度連續動作として行ふ。


第一〇五圖（第一四動作マデ足取）


第一〇六圖　平安三段第一三・一五動作

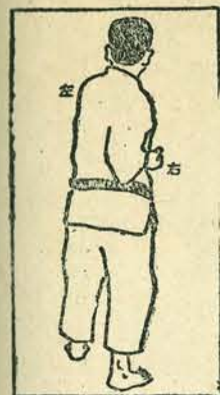
第一〇七圖
第一三・一五動作を南方より見たる形




第一〇八圖　平安三段第一四動作

▲第十四動作（第一〇八圖）
主眼點、西方へ左臂受と打込。
說　明、右足其儘、左足を西方へ一步前進（四股立）西方注目。左臂受と左拳打込。

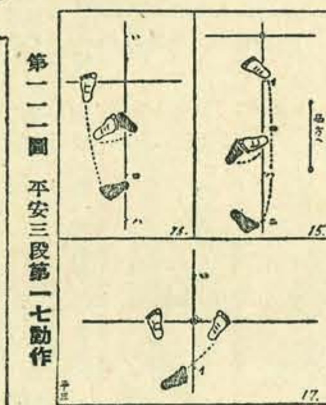
▲第十五動作　插繪は前頁中段にあり
主眼點、西方へ右臂受と打込。
說　明、右一步前進して、第十三動作と同じ。
注意、臂受の前進は足をどんと踏下さす普通の四股の前進なり。



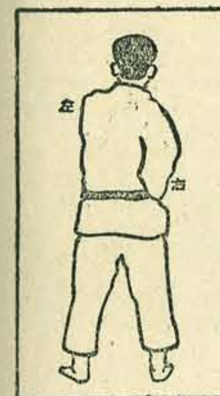


第一〇九圖　平安三段第一六動作　下ハ東方ヨリ見タル形

▲第十六動作（第一〇九圖）
主眼點、西方へ左拳中段直突。
說　明、西方注目。右足その儘。左足一步前進、同時に左拳中段直突、甲は上。右拳は甲を下にして腰に構へる。



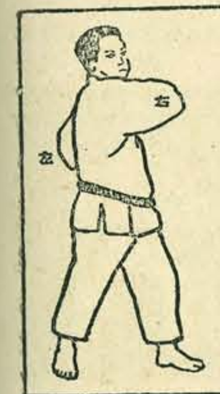
第一一〇圖（第一七動作マデ足取）



第一一一圖　平安三段第一七動作

▲第十七動作（第一一一圖）
主眼點、西方、右足一步前進。
說　明、西方注目。左拳を突き出した儘で、右足を一步前へ進めて八字立となる。右拳左足そのまゝ。

▲第十八動作（第一一一圖）
主眼點、北方、左臂當、右振突
說　明　（イ）右足を軸として左足を北方へ左廻りに一步移し、（ロ）左臂はぐつと背後へ引き、甲は下。右拳は左肩の上の方へ振り突をなす。イロの動作を同時に行ふ。從つて上體は左へねぢれた樣になる。但し左側へ上體を倒すのではなく伸ばしたまゝで左へねぢれるのであつて、足は左右共踵を床につけ、膝を伸ばした八字立。目は東南方注視。

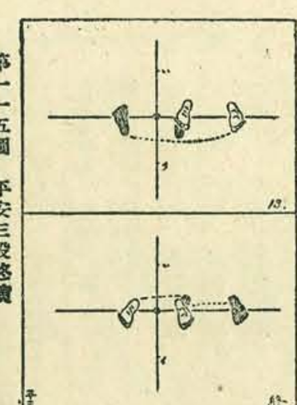


第一一二圖　平女三段第一八動作

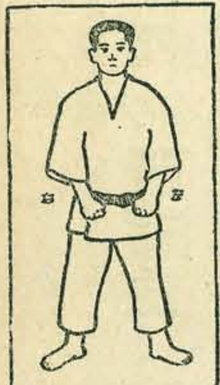


第一一四圖　平安三段第一九動作

▲第十九動作（第一一三圖）
主眼點、南方へ寄足。右臂當、左振突
說　明　（イ）右足を右橫即ち南方へ一步開くと同時に、左足を元の右足の位置まで引き寄せ（之を寄り足と云ふ）て八字立となる。（ロ）右臂をぐつと背後へ引き、甲は下、左拳は甲を上にして左肩の上方へ振突する。イロを同時に行ひ、目は西南方注視。此動作も兩足の踵は床につけ膝は伸ばした儘です。



第一一四圖（終演マデ足取）
（注意足取の終とあるは第十九動作及び終演なり）



第一一五圖　平安三段終演

▲演武終了（第一一五圖）
主眼點、最初の姿勢に還へる。
說　明、其儘の位置にて正面（即ち東方に）向ひ、兩拳は水月の兩側より甲を外向きにして靜かに下方へおろし、目は遠山を望む如く眞直ぐに見つつ、靜かに一呼吸して、演武終る。演武のはじめ及び終りの禮は上體を少しく前方へかがめる程度にて、（頭をさげたり目を下方へ向けたりせず）注目の立禮とす。

▲足の移動について
一、足の動きは常に床とつかず離れずの程度にて移動し、決してやたらに足を踏みならしたり又は足を床につけて引きずる樣な動かし方はよくありません。輕く敏捷に動かすべきであります。
二、寄足は側面への寄足だけではなく前方又は斜前方への寄足もあります。

第十七章　型の分解的說明と研究法

第五三節　平安三段の分解的說明

▲平安三段の型の各動作の持つ武術的意味を分解的に說明致します。

先づ最初に平安三段の型の各動作の特徴を一覽することにしませう。

一、左拳横受、右拳右腰
二、右拳横受、左拳拂受
三、左拳横受、右拳拂受
四、右拳横受、左拳左腰
五、左拳横受、右拳拂受
六、右拳横受、左拳拂受
七、左拳横受、右拳右腰
八、右四本貫手、左拳左腰
九、右手逆を取られ後向、左拳左腰
十、左拳はね上げ、右拳右腰
十一、右拳直突、左拳左腰
十二、兩拳兩腰、結び立
十三、右臂受と打込、右臂其儘
十四、左臂受と打込、右臂其儘
十五、右臂受と打込、左臂其儘
十六、左拳直突、右拳右腰
十七、左拳其儘、右拳右腰
十八、左臂當、右拳振突
十九、右臂當、左拳振突

此の一覽表に現はれた平安三段の型の特徴は、(A) 横受 (B) 逆はずし、(C) 臂受、(D) 後から抱きつかれた時のはづし方として臂當と振突、以上の四種類で、その他に四本貫手の攻撃も一つあります。

足の方でも猫足が三度も出て居り、その時の左右の拳との結合は大いに研究習熟すべき體勢をなして居ます。

では各動作の解說を致しませう。

▲**横受と猫足**

甲（第一動作）
乙（第四動作）
丙（第七動作、第八動作）

甲の場合。敵が我が水月部をめがけて右拳で攻擊して來る場合、我は右足を一步後方に退いて左半身に即ち體を左横向きに猫足となり、同時に左手にて横受をなす。右拳は攻擊の用意。

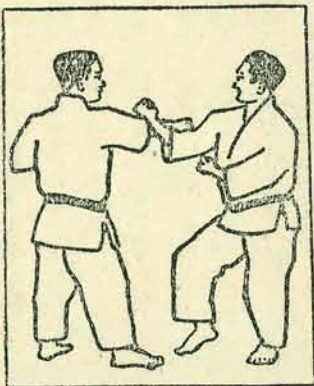
乙の場合。敵が我が水月部をめがけて右拳を以て攻擊して來た場合、我は左足を一步後方に退いて右半身に即ち體を右横向きに猫足となり、同時に右手にて横受をなす。（第一一六圖參照）

丙の場合。敵が我が水月部をめがけて右拳を以て攻擊して來た場合、我は右足を一步後方に退き體を其儘敵に正面した儘で猫足となり、左手にて横受けをなし、同時に右手は貫手を以て敵の水月部を攻擊する。

甲と丙とは、左拳を以て敵の右拳を內側から横受したから是を內横受と云ひ、乙は右拳を以て敵の右拳を外側から横受して居るから之を外横受と云ひます。

若し敵が左拳を以て攻擊したとすれば、甲と丙の時は外横受となり、乙の時は內横受となります。そこで表小手裏小手の關係を調べて見ますと、横受する方は常に表小手を用ふることは型の手數說明の時にお話した通りであるが、受ける時に攻擊者の表小手を受ける時が內受となり、裏小手を受ける時が外受けになります。故に二人で實際にやつて見て、よく横受の內外をおぼえて下さい。

▲敵の右拳の攻擊を我が左拳で內横受した時（第一動作と第七動作）には右拳は直ちに敵の水月部を攻擊する。此の攻擊は拳でもよいが、第七動作に續く第八動作が貫手になつて居る點は水月部の攻擊に貫手も効果的に用ひ得ることを教へたものであります。


第一一六圖　外横受

▲**猫足の優れた點**

甲、乙、丙の三つの場合共に猫足になつて居る點も大いに意味のあるところで、我が控の手が攻擊にうつるとき猫足の低い體勢からさつと踏み立つて體勢が高くなつて行く、この伸びて行く勢が我が攻擊力をして極度に偉力を發揮させるものであります。すべて猫足姿勢は防禦姿勢の中でも次の攻擊に移つる瞬間の體勢の變化即ち伸び立つ勢を活用するものであります。敵の攻擊に對して、さつと退いて猫足となるのは、それだけ我が體勢を落すことによつて、敵の攻擊をして勢を殺がしめることになるのであります。例へば彈丸の如く飛んで來るボールを受ける際には、必ずキャッチする手は後へ引きます。更に飛球が我が胸部に擊突しさうな勢のときには、キャッチする手を後へ引くだけでなく、同時に體勢

をも低く落します。これは飛球の勢を弱めて我が體に無理をさせないためであります。或は又、高い所から跳び下りる際に、棒の様に突つ立て居たらどうでせう。足にあたる力が瞬間に腦に傳はつて、悪くすると腦振蕩を起します。ところが、跳び下りる際には、必ずつまさきを地につけ、膝も腰も曲げて、撃突の勢を殺ぐことにします此等の實例を考へて見ても、防禦姿勢としての猫足の價値がよくわかります

斯くの如く、猫足に變ずる際（即ち防禦）猫足より伸びる際（即ち攻撃）の二つの場合の瞬間の力の減殺と増大の關係をよく考へて猫足の意味を十分理解するやうにして下さい。猫足を論ずる人で、形の極まつた時だけを以てかれこれ云ふ人がありますが、それは右の重大な二點然かも猫足の最もよいところを忘れて形骸を論じて居ることが往々ありますから、讀者は右の二點について十分研究して見て下さい。

平安二段の第一動作と第二動作の場合も此處でもう一度思ひ出して下さい

▲**横受と拂受**（其の一）

甲（第一動作――第二動作）

乙（第四動作――第五動作）

甲の場合。敵が我が水月をめがけて右拳を以て突いて來た場合に、我は右足を一歩退いて猫足に變じ、左手にて内横受をなし、直ちに我が右拳を以て攻撃に移らんとしたが、敵もさるもので最初の攻撃が効を奏しなかつたことを知るや否や、間髪を容れず即時に左拳を以て第二彈を我が水月部に向つて發射して來た。アヂなことをするものかなと我は第一彈を横受した左拳をそのまゝさつと下に拂ひ落して第二彈を外拂受して敵の攻撃を封ずると共に我が體勢を猫足からさつと伸び立ちながら、滿を持して居た我が右拳を以て疾風迅雷的に敵の人中（鼻下）めがけて殺到し、以て敵を完全に仕止めることが出來た。――といふことになります（第一一七圖參照）。即ち此の時には我が右拳の第二動作に於ける横受を上段直突と變じて考へるのであります。

乙の場合。此の場合はすべて甲の場合の反對に考へるとよろしいのです。即ち敵が左拳を以て第一彈を我が水月部に發射して來るとき我は左足を退いて猫足となり右手にて内横受けをなす敵は直ちに第二彈（右拳）を以て攻撃して來るので、我は右手をそのまゝ下に落して敵の右拳を外拂受すると同時に、我が左拳を敵の人中めがけて上段直突を飛ばす――と云ふことになります。此時には第五動作の左拳横受を上段直突きに變じて考へるのであります

▲**拂受と小手の關係**

横受は表小手を以て受けるものであるが、拂受は裏小手で受けるのであります。敵の表小手を受ける時は常に内拂受になり、敵の裏小手を受ける時は常に外拂受になります。これは實際にやつて見るとよくわかります。

▲**横受と拂受**（其の二）

丙（第二動作、第六動作）

丁（第三動作、第五動作）

横受と拂受との意味を考へるに際して、其の一は二種の動作を連結して考へましたが、今度は各動作を個々獨立のものとして考へて見ませう。丙の場合は右拳横受、左拳拂受であり、丁の場合は反對に左拳横受、右拳拂受になつて居ます。それ〴〵の場合について考へて見ます。

丙の場合、敵が左拳を以て我が水月部を攻撃して來たとき、我は其の儘の位置にて右拳で内横受した。すると敵は直ちに右拳を以て第二回の攻撃に移り、我は之を左拳を以て下段に拂ひ落し、同時に我が左膝頭でどんと敵の下腹部を突き上げる――と云ふことになります。



第一一七圖　左拳内横受より外拂受に變化

丁の場合。敵が右拳を以て我が水月部を攻撃して來たとき、我は其の儘の位置にて左拳を以て之を内横受した。すると敵は直ちに左拳を以て第二回の攻撃に移り、我は之を右拳にて内拂受をなし、同時に我が右膝頭を以て敵の下腹部を突き上げる――と云ふことになるのであります

▲さて此の第二、三、五、六の四動作は何れも足が結び立になつて居ますがこれは特に意味を持たせて考へると、實際的には後へ一歩も退かれぬ様な場合、假令ば後が塀とか石垣又は壁等のやうなところを想像することになります。斯様な場合には、其儘の位置で敵の攻撃を受け止めるか、或は横受のときに足も一緒に一歩踏み出さなければなりません。それから横受と拂受をなして、足の攻撃に移する際には間合（敵との距離）の如何によつては膝でなく足で蹴ることも出來ます。此等は相手を求めて組手で種々とやつて見て下さい。

▲横受の注意

平安三段の型に於ては全動作の三分の一以上の數を横受のために費やし、横受の各種の場合を練習させやうと努力したことが、型の創作者の意志として伺はれます。横受を斯くの如く重要視して居るのは、何故かと考へますと横受けは空手の受け方の重要なものであり、之を十分に習熟することは最も大切だからであらうと思はれます。

▲横受はまた直ぐ變化し得る受け方であると共に、横受が不確かな場合は敵のためにも利用され易いものであります。横受の拳が肩より餘り高すぎると敵から逆やその他の變化で、死地に追ひ入れられることがありますから、よく氣を付けなければなりません。横受した自分の拳の高さは自分の肩の高さか、或はそれより心持ち低い位で、臂は腋から餘り離すとそこにスキが生じますから、腋と臂との間は拳が一つはいる位が適當であります。

横受けについてはなほ研究と習熟の項をよく讀んで下さい。

▲逆をとられた時のはづし方

（第九――第十――第十一動作）

敵が我が右手をとつて内側へねぢられると我が體は自然に後向きになります。或は又、後から手をとられてねぢられたと考へても差支へありません。要するに敵に右手をとられ之を内側へねぢられたとき、我は後向きのまゝ出來るだけ上體を十分前に伸ばします。（前屈）之は次の動作に移つて我が技を効果あらしめるために敵と我が身體の間をなるだけ廣くあけさせるためであります。

次に前に出て居た我が左足を、さつと大きく一歩後へ退いてなるべく敵の兩足の間に踏み込むと同時に、我はなるべく體勢を低く四股になり、我が左手は肘をぐつと後へひけば、敵の腕の下にはいりますから、其の時我が左拳を下から上へ勢よく打ち上げます。

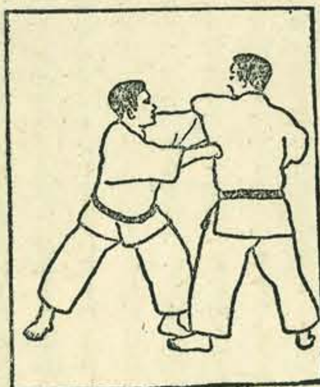
我が左肘が敵の腕にひつかかりさえすれば大抵は逆ははづれてしまひます。敵がどこまでも我が手を握つて離さないやうに頑張れば、敵自身がかえつてその手が逆にかゝることになりますから、我が左拳の勢よい打ちあげには大抵の場合敵は思はず手をはなしてしまひます。

敵は手をはなすだけでなく、最初前へ強く引張つてからぐるつと後向きになられたため反動をくらつて、敵の體勢は崩れてしまひます、そこをすかさずに、樂になつた我が右拳を以て敵を逆襲します。

▲挿繪第一一八圖は右手を取れたところ。第一一九圖は左手の打上げで逆をはづし、はづれて樂になつた右手で逆襲して居るところ。なほ注意すべき事は打上げた我が左手は、目的を達したら直ちにさつとひいて腰にかまへることが必要であります。插繪では順序を見せるために左手は打上げたまゝ右拳で攻撃して居ますが、實際の場合は右拳の攻撃と左手の引き方は同時でなければいけません。ながく敵の腋下に我が左手をあづけておくことは危險です。



第一一八圖



第一一九圖

▲若し第十動作の如く我が體が四股に低くなると同時に敵も四股に體勢を落して來て、我が左拳を下から打上げられない場合があるかもわかりません。斯る際には反對に敵の顔面か首のところあたりへスキが生じて居るに違ひないのですから、そこへ攻撃を如へて我が不利の地位を建て直します。要するに左手を有利に活用することが大切です。

敵が我が右手を取るのに右手だけでとつても兩手でとつても、逆のはづし方は同じことであります。

なほ敵が我が左手をとつたときは、同じ方法を反對に行ひます。即ち右手で打ち上げをやつて左手を樂にし、その左手で逆襲します。これは左手、右手共によく練習して下さい。

▲臂受と打込

甲（第十三動作、第十五動作）

乙（第十四動作）

甲の場合。敵が右拳を以て我が水月部を攻撃して來た場合、我は左足を一歩退いて四股になり、右臂を以て敵の攻撃を打ちのけ、同時に右拳を伸ばして急速に敵の水月か腹部を打つ。

乙の場合。敵が右拳を以て我が水月部を攻撃して來た場合、我は右足を一歩退いて四股になり、左臂を以て敵の攻撃を打ちのけ、同時に左拳を伸ばし

て急速に敵の水月か腹部を打つ。
甲の場合は敵の攻擊を內側から受けるから之を內臂受と云ひ、乙の場合は外側から受けるから之を外臂受と云ひます。敵が左拳を以て攻擊して來た時には甲の場合が外受けになり、乙の場合が內受になります。
臂受と小手との關係は、敵の表小手を受けた時は內受となり、敵の裏小手を受けた時は外受となります。
▲打込は、拳を正しく握つた形で甲を横にし拳槌を打ち上げる樣にして打ち込むのであるから、實際には此の場合は大拳頭があたるよりも主として中指の小拳頭の藥指側があたります。小拳頭の此の當て方も頗る效果的な當身であります。敵との間合によつて當たる部分と當てる部分が種々異つて來ますから、組手で強く當てずに研究して見て下さい。

▲**後から抱きつかれた時のはづし方**

（第十八動作、第十九動作）

第十五動作の右臂受の後に續く第十六動作は右臂受と右拳打込のために痛手を受けた敵を更に左足を一歩前進しながら左拳で追擊するといふ意味に解し、第十七動作は次の動作との連絡のためにつなぎとして入れたものと解します。
▲さて敵が後から抱きついて來た時には我は先づ右へ一歩横へ足を開くと同時に右臂をぐつと後へ、ちやうど自分の背骨まで屆かせる位の勢で、力強く引きます。それと同時に左拳は自分の右耳の側を通つて後頭部へさつと振り突きをします。これで敵は臂當によつて水月部をやられ、同時に振り突きで顏面をやられ、我が身體の動作で自然にゆるみも生じ、三つの理由が働いて敵の抱きついて居る手は離れてしまひます。臂當とは臂で當身を喰はせるといふ意味です。
或は又、左へ横に一歩足を開くと同時に左臂當と右拳振り突きとで、はづすことも出來ます。實際の場合には敵の抱きつき方によつて振り突きの拳が敵に屆かないことがあつても、威嚇となつて敵にスキを作らせることになります。また此の種の技法は「抱きついてから」といふよりも「抱きつかうとする時」に行ふべきである事は、ちようど敵の拳が我體に「當つてから」受けるのではなく「當らうとする時」に受けるのと同じことです。
此處で注意すべきは、臂當は必ず動いて行つた方の手で行ふことです。横に足を開いて行くのは技をかけいゝためであります。
左右共に自由自在に出來るやう、平

常の練習を十分やつて下さい。

第五四節　平安三段の研究と習熟

平安三段は分解的説明でお話した通り、横受、臂受、臂當、振突、逆のはづし方等いろ〳〵重要な且つ面白い研究材料が含まれて居ます。これから、それらの材料について研究し同時にその習熟法を考へることに致しませう。

▲**横受の研究**

横受は平安三段の最も重要な要素であると同時に、受け方の基本でもありますから、よく研究し習熟しておかなければなりません。
分解說明の項で、横受は餘り高すぎてはいけないと云ひましたが、その理由は、受ける方にスキが出來るからであります。
我が右拳を以て敵の水月めがけて突擊すると、敵は左足を退いて右手で外横受をした。その時敵の横受の手が高かつたら、我は直ちに我が左手を伸ばして敵の右拳を握り、突き出したまゝ伸びて居た我が右手をも同時に添へ兩手で敵の右拳を左斜下へ引落す樣にすれば、敵の右腕は我が右肘を支點として、立派に逆にかゝつてしまひます。若し我が動作が非常に敏速ならば、敵は一瞬の間に投げられてしまひます。
▲今度は反對に、自分が若し敵に右の樣な逆をとられた時はどうすればよろしいか、此の問題を考へて見ませう。
逆をとられたなと思つた瞬間に、我は直ちに我が左手を以て敵の手を上から握ります。丁度敵味方四つの手が一かたまりになるわけです。我は自分の左手の應援を得ると共に我が右手の逆をもどし、更にそのまゝ敵を逆にかけることが出來ます。ところで此れは試みにやつて見ればよくわかりますが、斯ういふ形で取り組んだ時には結局腕の力の強弱が問題になります。
若し敵の動作が敏捷で、我が左手の應援が間に合はぬ際は、我は敵にさからはずに敵の引く方へ體を持つて行きながら、我が左拳を以て敵の顏面、後頭部、腋下等に出來たスキを強襲して敵のひるむ瞬間を利用して我が頽勢を挽回します。
▲前述の逆のとり方は我が行動が敏速で、敵に何等の間隙を與へなければ、美事に逆をとつて敵を投げることが出來ますが、若し少しでも餘裕があれば敵は直ちに左拳を以て我を襲擊して來るから、その時に我は左手だけで敵の逆をとつて、右手で防戰します。故に

前述のやうに我が兩手で敵の右手の逆をとることが危險だと思ふ際は、敵が横受して高く上げすぎた右拳を我が左手で握つてしまへば、それだけでも逆になりますから、我が右手は直ちに肘を引いて居れば、防戰が自由になり、敵は逆をとられながらの逆襲だから、結局損になることになります。

▲横受が高過ぎたら——と云ふ問題で斯樣な際に於ける逆の懸引を簡單に說明しましたから、次には横受が丁度適度の高さであつた場合は如何なる利益があるか、それを考へて見ませう。

敵が我が水月部を右拳で突いて來た時、我は左足を一步退いて右拳で外横受をして、そのまゝ拳をひらきながら手首を廻はせば敵の手首にひつかゝります。それをぐつと握つて下へひねり下ろせば、敵は逆にかゝることになります。それと同時に我が左拳を以て攻擊すれば十分に勝味が得られるわけです。此の時注意すべきは、敵の手を逆にとつて引き落して來る際に、我が體外に外す樣に持つて行かなければ、下手すると敵の其の拳がそのまゝ伸びて我が水月部又は下腹部に突つ込んで來ます。故に我が體外に（右或は左に）はづす樣に引き落すことを忘れてはいけません。

▲敵の横受けが高すぎる場合は、脇腹及び足部にもスキが出來ます。そこは讀者自身で研究して見て下さい。

なほ横受について研究すれば、いくらでも問題がありますが、餘り長くなりますから、讀者自身の研究にお任せして、横受の習熟法を別項でお話しすることにします。

▲臂受と打込の研究

型で臂受の動作をやつて居ると、何となしに氣のきかぬ間ぬけた受方だと思ふ人があるかもわかりません。然し此の臂受は決して輕視すべきものではなく、實際的にも必要な場合が往々にしてあるものです。例へば洋服の人が若しポケットにでも手を入れて居る際ポケットから手を出してゐる間がないときには、すぐその儘で臂受して敵の攻擊を防ぎ、直ちに敵の下腹部へ打ち込むことが出來ます。

或は又、和服でふところ手して居る時でも右の場合と同樣で、臂受でなければ間に合はぬことがあります。或は手に何か持つて居る時なども臂受を活用することが出來ます。斯くの如く、臂受は我が不利な條件の場合に活用出來るだけでなく、又普通の條件の時でも有効な技法でありますから、大いに研究習熟の必要があるのであります。

▲敵が右拳を以て我が水月部を突いて來たとき、我は左足を一步退いて右臂で內受すると同時に敵の左拳が我が脇腹めがけて突擊して來る。我は其の儘我が右臂を後へさつと橫にはたけば敵の左拳を防ぐことが出來、同時に我が右拳は敵の水月部か下腹部又は金的等其時の間合によつて適當の所へ突擊して行きます。間合の關係によつては、その時我は右拳を伸ばさず、橫向きのまゝ敵の水月へ臂當をくれることも出來ませう。

敵の左拳の攻擊に對して我が左臂で內受した場合にも、右と同じことが行はれます。よく研究して見て下さい。

▲臂受の際に注意すべきことは、臂だけを前へ速動させることが必要であつて、若し上體全部を同時に臂と共に前へ動かすときは、そこにスキが出來ますから、此點は練習の際に氣を付けてやつて下さい。

臂受の外受は分解說明のところでお話しておきましたから、それについて理解したら十分練習して下さい。

▲型では臂受の後の打込は下から行きますが、下から行かずに上方へ裏拳を打ち込むことも出來ます。これは拳が大きく圓をえがいて廻はつて行くことになりますから、それだけおそくなり敵に防ぐ餘地を與へることになります。然しこれも一つの打ち込み方として練習しておけば、上下共に打ち込みが自在に利くやうになります。

▲振り受と平貫手の研究

臂受によく似た受け方で、小手で受ける技法について簡單にお話します。

敵が右拳を以て我が水月部へ攻擊して來る際に、我は左足を一步引きながら、我が右手（拳を握らず）をぶらりと前へ振る樣にして我が表小手を以て敵の右手を打ちはたき、同時に我が平貫手を以て敵の胸部へ突擊します。

平貫手とは甲を上に向け掌を下にした形（平安三段第八動作の四本貫手は甲を橫にしてゐるので**縱貫手**といふ。此處はそれとは違ふ）であります。

若し敵が右拳の攻擊が破れて直ちに左拳で攻擊をなす際は臂受のところで述べたと同樣に、後へさつと右手を振つて小手受けして、直ちに平貫手の突擊に移ることにすれば宜しいのです。

此の受け方は手をぶらりと振つて受けるから之を振り受と稱し、右の場合は**內振受**といひます。

敵の右拳攻擊に對し、我は右足を引いて左手で振り受けした時には外受になりますから之を**外振受**と稱します。

左右共に內振受、外振受けがあります

から、よく練習して下さい。

▲振受は實際の場合には、例へば二人相對して立つて居る時に、相手が不意に我が下腹部を打つたり突いたりする際には、さつと體をかはしながら振り受けをなすと頗る效果的であります。振受として注意すべきことは臂を少し曲げて手を振ることとです。

振受と小手との關係

振受は表小手を用ひます。敵の表小手を受けた時が內振受であり、裏小手を受けた時が外振受になります。

横受、臂受、振受等によつて敵の表小手を受ければ內受になり、裏小手を受ければ外受になることが、今までの例によつて明かにされました。是は他の受け方の時も同じことですからよく記憶して下さい。

▲逆のはづし方の研究

平安三段の第九、十、十一の連續動作の意味は、分解說明で既に充分おわかりになつたことゝ思ひますが、なほ此處で別の方面から研究して見ることにしませう。

型に現はれたところは、我が右手をとつてぐつと內側にねぢられた場合の逆のはづし方ですが、若し反對に外側へねぢられた時にはどうなるか、その點を考へて見ませう。

先づ內側とか外側とか云ふ意味をはつきりしておきませう。敵が我が手をとつて拇指側から掌の中へ卷き込む樣にねぢるとき、之を內側へねぢると云ひ、反對に拇指側を甲の方へ廻はす樣にねぢるとき、之を外側へねぢる、と云ふことにしておきます。

そこで型の第九動は卽ち內側へ手をねぢられた場合で、此の時には自然に我が體は後向きになり、敵は我手をなるべく脊中にくつゝけて高く押し上げやうとします。その時の外づし力が卽ち平安三段の連續動作の型です。ところで、今は反對に外側へねぢられた時のことを考へて見やうと云ふのです。

▲敵が若し右手を以て我が右手を外側へねぢあげた時は、我は敵の手の下をくぐつて左廻りすれば、逆がはずれますから、直ちに他の手で敵を攻擊します。然し敵が若し上へ高くねぢ上げないで低くさげておいてねぢる時には、我が體を左廻りにまはすことは出來ません。故に外側にねぢられた時は我が體を廻はして行くことが出來ない時もあり、場合によつては目的を達することが出來ません。

そこで何か外の技法を考へた方がよいと云ふことになりますが、それには高い時と低い時との二通りあります。

敵が若し右手を以て我が右手を高く

外側へねぢ上げた時には、我は左手を以て敵の右肘を下から押し上げながら我が右手を下へ引きます。斯くすると敵は反對に逆をとられることになり思はず知らず我が右手を離してしまひます。我が右手は樂になると同時に自在に活用することが出來ます。

▲敵が若し我が右手を低く外側へねぢるときには、我が左拳を以て直ちに敵の顏面へ攻擊すれば、敵は必ず之を防ぐために我が右手をとらへて居る手にゝ、ゆるみが生じます。此の時を利用して我は右臂をぐつと敵に當てるつもりで強く曲げながら突き出せば、逆ははづれて我が右手は自由になります。我が左拳と右臂との動作を同時に行へば最も效果があります。此の左拳の援助動作は高く逆をとられた時にも效果的です。

▲或は又、我が右手の逆を外側へとられた時には、我が左手を以て我が右手を取り、左右兩手に同時に力を入れて我が手を奪ひかへせば、それで逆ははづれてしまひます。此時には敵の體に當てる氣持ちで臂はぐつと曲げることを忘れてはなりません。(此の逆のはづし方は「セーパイ」の型にあります、摩文仁先生著「十八の研究」を御參照下さい)。

逆の取り方、はづし方には無數の種類と懸引きがありますが、平安第九動作に關連しては、今は簡單に此の程度にとゞめておきませう。讀者自身にもよく研究して下さい。

▲臂當の研究

平安三段の第十八、十九の動作は、臂を後方へ突き出して後方から組みついて來る敵の水月に當身をくれる技法でありましたが、臂當には前後縱橫の動きがあることは第四講に於て簡單に說明しておきました。然し此處では平安三段の後臂當を研究しませう。

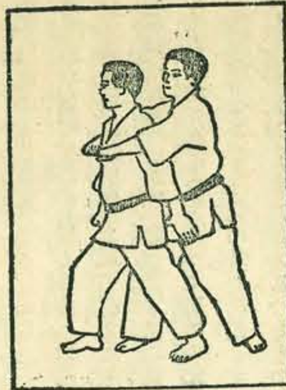
後臂當の目的は、後から組み付いた敵に對する當身ですが、若し型にある樣に右又は左へ體を開いてもなほ後臂當を施すことの出來ないほど敵が堅く組み付いて來る時があります。そんな時にはどうすればよろしいでせうか。研究して見ませう。

先づ我が臂から上を抱き付かれて居る時には、我が手を前へ廻して敵の指をとつて逆に取ることも一つの方法です。或は、又我が手を後へ廻して敵の金的を摑むことも一つの方法です。

▲然し敵が我が後から強く抱きついて居る時は指の逆をとることも出來ず、又敵の金的を摑むことも出來ない場合もありますから、斯樣な際は我が足の踵を以て敵の向ふ脛を強く蹴(後へ)

りますと、大抵の場合敵はスキを生じるものです。その時をはづさず後へ手を廻して金的をとるとか、或は後臂當を喰はすとか適切な技法を施せばよいのであります。若し敵が體を落し兩足を後へ引いて居るために、我が足の踵

第一一九圖



を以て敵の向脛を蹴ることが出來ない場合は、我が蹴を後方へポンと蹴り上げる（自分の臀部を蹴るつもりで）と必ず敵の急所――金的か水月か敵の姿勢によつて異る――へ當ります。時には又後から抱きついて居る敵の足の甲を我が踵でドシンと踏みくぢくことも出來ます。以上の各種の方法をよく心得て居て其場合によつて適切な技法を用ひれば、後から組み付いて來る敵をふりほどいて我が身の位置をたてなほすことが出來ます。

第一二〇圖



空手では足を後方へ使つて、後の敵の金的や向脛を踵で蹴ることもあるわけですから平常よく心得て居て、いざといふ時に活用すべきであります。

後からかたく抱き付いて居る時は我が後頭部を以て敵の顔面へ當てることも出來ます。然し頭を後へ振る時には必ず口を開くやう注意を要します。（口を結んだまゝ後へ頭を強く振るとメマヒすることがあります）

▲以上は後臂當の技法を施し難いときに、敵を誘つてスキを作らせる方法でしたが、後臂當そのものとしての注意をお話しておきませう。後臂當はたゞ臂を後へ強く引いたゞけでは充分の効果をあらはしません。後へ引いた臂を上へ突きあげると云ふときに、はじめて充分に効果を發揮するものです、故に後臂當は後へ臂を引きながら臂を上へ突きあげる――これを二つの動作に區切らずに一動作として平常練習しておくべきであります。

右も左も同じ要領でやつて下さい。

▲**振り突の研究と習熟法**

平安三段の第十八、十九の動作にあ

る振り突きは後方から抱きついた敵に對して振り突くので、拳は自分の顎の前を通つて後へ行きますから、之を上段の後振突と名づけます。

振突きに必ずしも後方だけでなく、前面の敵に對しても上段振突、中段振突を活用することが度々あります。

上段振突は横面をねらひ、中段振突きは横腹をねらひます。然し此等は型に出て來る時にお話ししませう。此處では上段の後振突について注意すべき點を述べておきます。

▲上段後振突きは、頭を眞直ぐにして居て振突きすると、自分の腕で顎を打つことがありますから、首を横へ廻はすとか、横へ曲げるとかして、拳が充分後方へ廻はる樣にしなければいけません。又平常から後へ拳を飛ばす練習も必要ですが、それには次の方法で稽古します。

右臂の下から左拳の甲を當てゝ、右拳後振突きのときに充分後方へ右拳が行く樣に左拳で押し上げます。これを連續的に幾度も幾度も練習します。左拳後振突きの練習には右拳の甲を左臂下に當てがつて、強く押し上げます。臂を伸ばしたり振り突きしたり（其間絶えず他の拳は臂を離さずに）幾度も練習して居るうちには、後方へ充分廻はる樣になります。拳がよく後方へ屆くやうになつたら今度は少し頭を後へそらしておいて、左右交互に（他の拳の補助を受けずに）後振突きの速度をつける練習をします。

斯くして振突の拳がよく後へ廻はること（正確に）そして速く突くこと（迅速に）に習熟すれば後振突きの効果を充分に發揮することが出來ます。習熟の理想は「正確に迅速に」と云ふことを忘れないやうにして下さい。

▲右に述べた上段後振突きは、型にある通り右拳を左肩上へ振り突き、左拳を右肩上へ振り突くのですから之を横振突と稱します。なほ後振突には振縦突と云ふのがあります。是は右拳を以て右肩上から後方へ振り突き、左拳は左肩上から後方へ縦に振り突く技法ですから縦振突と稱するのであります。縦振突は甲を外向きにして突きます。その習熟方法は横振突の習熟法と同じ要領で「正確に迅速に」の理想にかなふ樣にやります。

上段後振突の縦横は共に拳の引き方を極めて迅速に引きもどします。總ての攻撃の技法は突き出した手を引くときが大事ですが、後方への振突きの時は特に敏速に引くことを練習しておくことが肝要であります。

▲横受の習熟法

横受は空手の重要な受方でありますから、その練習も充分に行つておかなければなりません。一人での練習法と二人での練習法を述べる事にします。

受け方の時は必ず第二彈に對する用心を怠つてはいけません。故に横受と拂受とは常に連結して習慣的に無意識的に第二彈の防禦が出來る樣習熟しておく事が必要であります。平安三段の第二動作第三動作、第五動作第六動作は無言のうちに此の連結練習の重要性を訓へて居るものであります。次に横受と振受の連結練習法を色々に工夫して見ませう。

▲一、横受と拂受の連結(その一)

結び立又は外八字立として型の通り反覆練習をなす。

▲二、横受と拂受の連結(その二)

横受と拂受の連結だけでなくそれに左右の直突を連結させて練習する方法ははじめ一人でやり、後二人でやると「正確に迅速に」と云ふ習熟法の理想を達するに最も有力な方法であります。

立ち方はすべて八字立又は三戰立。

▲第一練習――(イ)右拳中段直突。(ロ)左拳中段直突、右拳は腰に引く。(ハ)直突した左拳をそのまゝ横受に變ずる。(ニ)横受した左拳をそのまゝ拂受に變ずる。これだけを一區切として反覆練習します。ニからイに戻る時には無論右拳直突と左拳を左腰に引くのとは同時でなければなりません。

▲第二練習――(イ)左拳中段直突。(ロ)右拳直突、左拳腰に引く。(ハ)直突した右拳を直ちに横受に變ず。(ニ)横受した右拳を直ちに拂受に變ず。以上を一區切として反覆練習します。

第一練習、第二練習共に、はじめは靜かにゆつくりやつて見て、順序をおぼえたらいくらか力を入れてやります熟練したら速度をはやくても、順序が狂はず手がきまつて來なければいけません。第一、第二の練習は一人で行ひます。單獨練習を積んで熟練したら二人で組んで、第三練習と第四練習を行ひます。

▲第三練習――甲乙相對して八字立又は三戰立に立ちます。間合は拳を突き出して相手の體に五寸位スキのある程度、然し熟練したらもつと間合をちゞめてやります。先づ(イ)甲が右拳で直突すると、乙は之を左手で内横受する。(ロ)甲は直ちに右拳を引き左拳を以て第二彈を送る、乙は横受した左手をその位置から直ちに拂受で甲の第二彈を受ける、それと同時に(ハ)乙は右拳直突を以て甲に逆襲第一彈を送る甲は左手横受を以て之に應ずる。(ニ)乙は何をツと左拳直突の逆襲第二彈を飛ばせば、甲は得たりとばかり左手を横受から拂受に變じて應戰する――之が一區切で、ニからイにかへり幾十回も反覆練習を行ひます。

▲第四練習――(イ)甲左拳直突、乙右手横受。(ロ)甲右拳直突、乙右手拂受(ハ)乙左拳直突、甲右手横受。(ニ)乙右拳直突、甲右手拂受――ニよりイにかへり反覆練習。

第三練習と第四練習は非常に効果の大きい受方練習でありますから、是非しつかりきたへて下さい、此の受方練習によつて得るところは(一)小手を鍛練すること、(二)受けられたら直ぐ第二彈を發射する習慣、(三)受ける方としては受方が正確に迅速になる事、(四)横受から拂受に即時變化の習慣、(五)目をならすこと、(六)受けることに自信と落着が出來る――等まだいくらでも其の効果をあげ得るのであります。

この練習法を以て絶えず稽古をはげんで居ると非常にワザが敏速になり、其の練習を見て居る人が受けや突きの手がどう動いて居るかわからぬ位になります。斯くして此の受方練習を積むと、眞劍組手の時などに突きも受けも「迅速正確」になり、利するところまことに大なるものがあります。

相手のない時は第一練習と第二練習とを單獨に毎日怠らずやつて下さい。

なほ横受と拂受の連結練習法で變つたやり方もありますが、それは摩文仁先生著「十八の研究」に寫眞入りで出て居りますから此處には省略します。同書を參照して下さい。

▲三、横受と下段拂との連結練習

(イ)右足を一歩前進しながら右拳横受をなし、(ロ)そのまゝ前屈(右足)となり横受より下段拂に變ず。イロの動作の間左拳は左腰に構へておく。次に左足左拳を以てイロの動作をなす。左右交互に前進後退共に行ひます。

▲臂受と打込との連結練習

型には前進だけしかありませんが、前進後退共に練習します。後退の時は視線と動作は前進の時と同じ方向に行ひ、たゞ足の運びだけが後退することは他の後退の場合と同じであります。

第十八章　補習的研究諸問題

第五五節　受方内外と八方轉身法

▲受方の内外

問「敵の右拳攻撃に對して、我は横受ならば左で内受になり、臂受ならば右で内受になりますネ。各種の受技によつて内受外受の關係が異つて居ては其の種類が受技の數ほどあることになつて記憶えるのに、隨分骨が折れるだらうと思ひますが……？」

答「内受外受の關係は、そんなむづかしいものではなく至極簡單です。つまり敵の内側から受けるときを内受と云ひ、外側から受けるときを外受と云ふことに決定ておくのです。

さうすると内外の關係がはつきりしてきます。なるほど受技の種類によつて左で内受になつたり、右で内受になつたりしますが、然しこれを一つの表にして見ると其の關係は一目で瞭然します。試みに第一二二圖を見て下さい受技の内外の關係はすべてこの表の中にはいつてしまひます。」

問「なるほど、内受外受共に二通り合せて四通りになつて居りますネ。此の四通りの間に何か相互關係がありますか。」

答「あります。その相互關係を二組に分けることが出來ます。

第一組　甲と丁
第二組　乙と丙

例へば前に貴君が問題にした横受は第一組に屬し、臂受は第二組になります。其他各種の受技の内受外受の關係は、右の第一組か第二組かの何れかにはいつてしまひます。」

▲演武八方と轉身八方

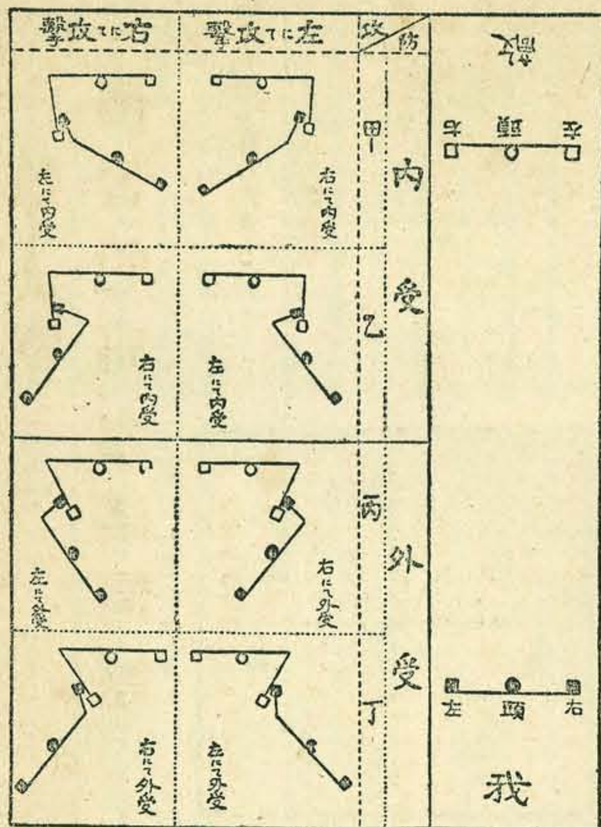
問「受方の五つの原理といふお話を承はつてからは、何だか斯うほのぼのと目の前が開けて明るくなつて來つつある樣に思はれますが、轉身法についてその樣な原理的な法則はないものでせうか。」

答「ありますとも、八方轉身の法といふ原則があります。それを一通りお話し致しませう。

先づ第四講のところで演武線のことをお話しましたネ。あれを思ひだして下さい。おぼえて居ますか。」

問「東西に引いた線と南北に引いた線とが直角に交叉する、これを基本演武線とし、その直角を等分して準基本演武線が……」

答「さう〱、そこのところです。つまり基點に立つた自分の周圍八方に走る線になりましたネ。あの基本線と準基本線との指示する八方を東西南北といふ語をつかはずに第一二二圖の樣に言ひ現はすことも出來ます。即ち基點に立つて東方に向へば次の通りです



第一二二圖　内受外受表

東	眞ン前
西	眞後
南	右横
北	左横
東南	右斜前
西南	右斜後
東北	左斜前
西北	左斜後

ところで型の演武の時には基點は一定しておかなければ、型の動作の方向を規定することが困難ですから東西南北の方向で呼ぶのが便利ですが、組手の時には常に自己の現在の位置を基點として方向を指示した方が便利です。即ち型の時には基點を不動として方向

を定め、組手の時には基點は移動するものとして方向を定めた方が便利になります。故にこの二通りの方向指示を混亂せぬ樣にするために、演武八方及び轉身八方と名づけることにします。即ち右の對照表の上段が演武八方の名稱で、下段が轉身八方の名稱です。
　さて八方轉身法とは即ち此の『轉身八方』の方向へ自在に體を轉換することです」

問「では、八方以外の方向に轉身してはいけないのですか」

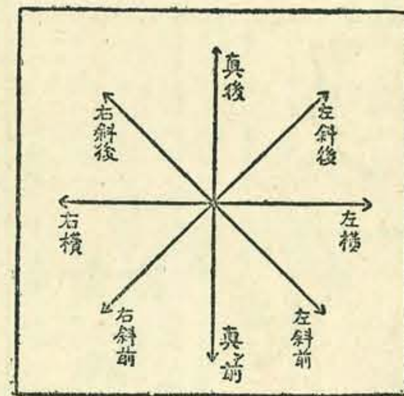
答「空手は四肢五體の機能を自由自在に働かせる武術ですから方向も自由自在です」

問「八方轉身といふと八方に制限されませんか」

答「そこをも少しよく考へて御覽なさい。演武八方は不動基點だから方向も固定しますが、然し轉身八方は移動基點ですから轉身の方向は自在無礙です。」

問「なるほど、よくわかりました。」

答「演武八方は八方轉身法の原則を



第一二二圖　轉身八方

示し、轉身八方は其の原則の實地活用です。故に移動基點によつて指示する轉身八方の方向は十六方になり、三十二方になり、六十四方になり、百二十八方になり、二百五十六方になり、五百十二方になり、即ち方向を細分すれば無限になるわけですが、古代の數論派でない限りそんなことを言ふ必要はないでせう。我々は實際上には移動基點に於ける轉身八方といふだけで轉身の方向が自在であることが理解されさえすればよろしいでせう。」

問「空手の型に三百六十度の廻轉がありますか。」

答「ありますとも、近く（第二卷參照）講義をすることになつてゐる鷺牌初段にもあるし、その他の型にもあります。」

問「轉身法としては三百六十度廻轉して元の方向へもどることは、およそ意味ないことであり、更に對敵行動中にそんなことは頗る危險なことだと思はれますが、何故に型の中にそんな全廻轉を取り入れてあるのでせうか。」

答「いやなか〳〵理窟つぽくなつて來ましたネ。昔風な素讀主義の先生方にさう理窟責めをして行くと怒られますよ。何でも昔は學問をやるにも、讀書百遍義自ら通ずとかで、先づ素讀といつて意味がわからぬことを讀まされ、何冊も何冊も素讀だけさせられたものです。空手に於ても同じことで型の動作の意味がわからずに繰返へし繰返へし練習ばかりやらせたのです。そして餘程技倆があり頭腦があるものだけに、その動作の意味がわかるやうに指導されたものですから、昔の人には型は知つて居てもその意味を知らぬ人が多かつたのです。
　だが小學校時代から一課づゝ讀方と講義とを同時にかたづける樣な精讀主義の教育を受けて來た我々には、空手の修業に型の素讀ばかりやらされたのでは、何の興味もなく感激もないから研究熱がすぐさめてしまひます。空手でも若手の大家先生たちは型一つやるとすぐ意味を解說し、型の修練と共に技法の變化についての研究を徹底させて行く、理と技との並行した近代教育法が採用されつつありますから、貴君のやうな理窟責めも一向差支へないわけです。然し空手は武術ですから、單に理窟だけをこねても仕樣がないので理窟と技術とを兼修して行く樣にしたいものです。
　さて話がすつかり横道にそれましたが、空手の型にある三百六十度廻轉は一支點の場合と二支點の場合とがあります。然し貴君のいふ樣な無意味な危險なものではなく、反對にかへつて有意義なものです。一支點とは一つの足を軸として一點に於ける全廻轉であり二支點とは一歩進みながら全廻轉する時です。一まわり廻つてもふら〳〵とならずに、きちんと踏みとどまつて體勢を崩さない樣に身構へると云ふことは修練を積んでおかなければ出來るものではないのです。實際的にそんな必要があるかと云ふでせうが無論いくらでもありますとも。例へば平安二段の型にある下段の手刀受か拂受の變化、或は拔塞大の型にある振捨ての樣な技にかけられた時は、三百六十度廻轉しても身體の平均を失はずに身構へ得る心得がなければ、それこそ危險です。其他いろ〳〵實例をあげ得るのですがそれは型に出て來る時にお話しすることにしませう。」

▲轉歩五足の法

問「八方轉身法とは轉身八方と稱する方向の訓だけで、移動の手段方法についての訓はありませんか。」

答「轉歩五足の法といふのがあります。五足とは左の通りです。

出足、引足、寄足、廻足、跳足
次に此の五足について簡單に説明いたしませう。
▲**出足**　これは前方又は側方へ足を踏み出す事。
▲**引足**　後方へ足を引く事。
▲**寄足**　左右の足の配置をかえずに左右又は前後へ身體の位置をかえる事。
▲**廻足**　大きく又は小さく身體の方向をかえる事。
▲**跳足**　跳んで身體の位置をかえる事
此の轉歩五足は敵の攻撃に對する轉身の時だけでなく、自ら攻撃する時の移動にも通用することは勿論です。別にむづかしいことではないのですが斯うして法則として並べて見るとはつきり頭にはいり、その運用にも便利でせう。」
問「八方轉身法とはつまり轉身八方の方向へ五足の法によつて移動するといふことになるわけですネ」
答「その通りです。そこで受方の五つの原則即ち落花、流水、屈伸、轉位反撃の五法則と轉身八方及び轉歩五足の法とがいろ／＼に結合し複合して、千變萬化の巧妙な受方が出て來るのです。先づ此等の法則のあることを知つて型や組手を研究して行くと、修業が無駄なく進歩が速いわけです。道に志さす者は必ず理と技との兼修を怠つてはいけません。」

第五六節　組手の研究

▲組手觀戰記

組手の研究には、技法の變化についてゆつくり考へながらやつて見る場合もあり、或は何等約束なき自由な眞劍組手をやつて見て、その時に自然に急速に變化する技法を觀察する場合もあります。故に此の節は二項に小分して組手觀戰記と組手考察錄との二形式にして書いて見ます。

▲**流し空受**
甲と乙とが向ひあつて構へました。甲乙共に右足を一歩引き、左拳を下段に右拳を腰に構へて居ます。(第一二三圖參照)腰に引く程度は甲は淺く、乙は深く引いてゐますが、それ／＼の個性と作戰とがあることですから、何れ

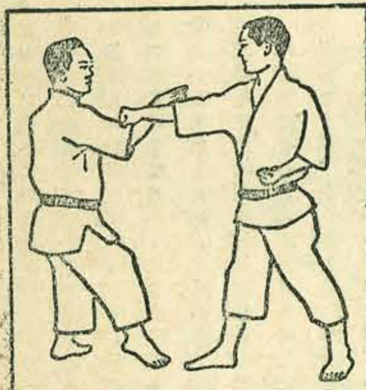

第一二三圖　組手構へ

がよいとは決められません。互ににらみあつて居ます。
それツ！　甲が突きを入れました。右出足右拳の上段突撃！　顔面をねらつたらしいがいくらか低かつた樣です乙はびくともせず、右足を右斜後へさつと引いて、甲に空を突かせながら敢て右拳右腰の構をさへ崩さうとはしません。(第一二四圖參照)
若し甲の腰と肩がしつかりして居なければ、乙の轉位による流し空受にひ


第一二四圖　流し空受

つかかつて、甲は乙の目の前を流れてしまつたかもわからぬが、然し甲もさるもの、流石に敵の目の前でそんな醜體は演ぜず、直ちに陣容を立てなほしました。
然るに一方乙はまだ戰鬪氣分が高潮して來ないのか、折角の好機を空しく見逸つてしまひました。

▲**鈎手引流し**


第一二五圖　鈎手受

甲は仕損んじたとわかると、直ちに右手右足を引きながら、右斜前へ廻りこんで再び乙と正面に對ひあひました(注意　甲乙共に方向は轉身八方の法則により彼等自身の移動基點即ちその時その時の立場からの方向を指す)
甲は頗る調子がよいと見えて、再び積極に出やうとするらしい氣分が感ぜられます、やツ！　案の定！　再び右出足右拳の突撃！　今度は水月をねら


第一二六圖　鈎手引流し

つての中段直突。

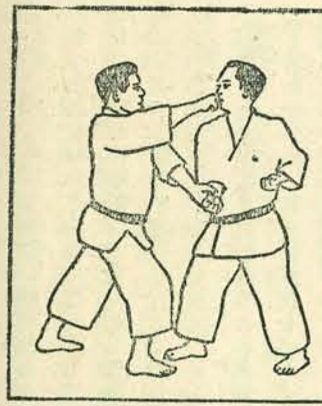
乙は此の事ありと豫期したかの如く、さつとばかりに左足を後方へ引いて猫足に體勢を落しながら、右鈎手受にて敵の右拳を釣にかけて引き落しつゝ、體勢を伸ばすと共に左掌にて甲の顔面に一本美事に入れました。

◉鈎手受から引流になつて引くときは拇指と小指、藥指の三本に力をとり、他の指はただ添えておく程度です。第一二五圖は鈎手受した


第一二七圖　指鋏咽喉攻

刹那、第一二六圖は引手にかけて將さに左掌の攻撃にうつらんとする刹那（鈎手の構へは「セーパイの研究」參照）

◉此の鈎手引き流しは、乙が左手の攻撃をせずに引き流しを力強くやれば甲はその方向に泳がされてしまひますが、その時更に乙が泳ぎかけた甲の背後からドンと押すか蹴るかすれば、甲はその儘前傾倒してしまひます。


第一二八圖　揚受引落

▲指鋏咽喉攻め

二度右拳攻撃で失敗した甲は何事か心中に計劃するものゝ如く、右拳を下段に伸ばし左拳を腰に構へながら左へ左へと小きざみに廻つて行きます。

之に對して乙は右半身に、體勢を低くして中段鈎手の構へを以て油斷なく甲の廻轉に伴れて同じく小きざみに廻り合ひ側面に敵の攻撃を受けぬ用心を怠つて居りません。

甲は果して、左足で輕く誘ひの蹴りを入れその儘左足を後方へ引くと同時に左拳を以て上段に猛射して來ましたが、然し乙は甲の左足蹴りを誘ひと見破つたか少しもそれに應酬しやうとはせず、却つて乙の左足の引きを追ひかけるが如く體勢を高く伸び立ちながら右手中段の鈎手を指鋏の奇手に變じて甲の咽喉へ肉迫しました。（第一二七圖參照）

甲の左拳の上段攻撃と乙の右手指鋏とは時間にしては一瞬の差で乙が速いのみならず、乙は内からの反撃で完全に効を奏するが、甲の攻撃は外側へ押し出されたために當たりがなく二度乙をして名をなさしめることになつたのであります。

乙が若し右手指鋏の反撃に出ず、何か他の受技を用ひたとすれば、或は待機して居る甲の右翼軍と乙の左翼軍との間に猛烈なる白兵戰が展開されたことでせうか。然し甲城既に陷落してしまつては殘兵も又旗を卷くの外はありません。

▲揚受引落し

甲は度々の失敗にいらだつ心を押し鎮めて愼重に構へて居ます。乙は續けざまの好運に大分活氣づいて來た樣です。今に積極的に技を爲かけて行くことでせう。

それツ！　乙の右拳が甲の顔面めがけて上段直突に出ました。甲は直ちに、左手揚受を以て下から上にはねあげましたが、揚受が幾分淺かつたので


第一二九圖　揚受逆押え

乙はさつとさがつて再び陣容を立て直すか左拳直突で中段に第二彈を送るかすべき筈のところを、乙にそのスキを與へぬ甲の手錬の速技、淺い揚受からその場の變手に出て、乙の右手首を握つて右斜下に引き落すと同時に、滿を持して居た右拳を以て乙の人中にとゞめをさしました。（第一二八圖參照）

甲が揚受からの引落しをなす時、若し甲自身の身邊近くへ引き落したとしたら、乙は好機逸すべからずとばかり體當り的にその儘甲の下腹部へ右拳を押し出して行つたことでせう。斯くなれば甲は乙の右拳をわざ〱自分の手で引つぱつて來て自分自身の下腹へぶつつけさせることになるわけですが、然しそこは甲も心得たもので、引落しをなるべく自分の體から遠く〱右斜下へぐわんと引つぱつたので、完全に乙の右肩を殺すと同時に乙の連突に出るべき右拳の出動をも封じてしまふことが出來ました。

◉今の内揚受から引落しに變ずるには揚受の時は我が裏小手が敵の手首に接して居るので、我は敵の手

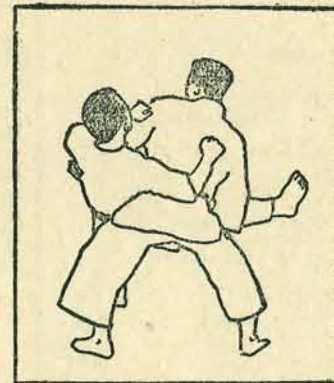
首と離れないやうにくつつけて居ながら拳をひらき敵の平小手の方から其の手首を握つて、外から内へ引落せば、落ちた時に敵味方共に手の甲が下になり、敵の手はいくらか逆になります。

▲揚受逆押へ

甲乙兩人再び相對して構へました乙は一度失敗つたが、些のひるむ色もなく張りきつて居ます。忽ち、乙の面上決意の色動くかと見えた途端、右出足右拳上段直突と出ました。先と同じ攻撃です。

甲は同じ攻撃に對して此度は外揚受け、右手を以ての淺い外揚受に出て、乙の左拳連突の作戰の裏をかき、例の速技を以て又しても乙の右手首を掴み取るよと見る間に、右足を大きく右斜後へ引きながら右手をぐつと横へ引きのばすと共に、左裏小手を以て下から上へしめあげるが如く、甲の右肘關節部を逆押へにかけました。(第一二九圖參照)

乙は逸早く左から廻り込んで、逆技を破らうとしましたが、甲が左手で押えつつ右手を引張る確かな技振りに、逆は完全に極まつてしまひました。



第一三〇圖　揚受寄足投

▲揚受逆押投

甲乙にらみあつて構へました。

甲は、何思ひけん突如として右出足右拳上段の直突に出ました。

乙は、してやつたりとばかり、作戰圖星にあたつて巧みに甲を誘ひ出しておき、今の今、甲がやつたと同じ右手外揚受からの變手を以て甲を逆押にかけ、それだけでは物足らぬとばかり敵の右足の後にあつた我が左足を敵右足の前面へ廻はしたかと見る間に、後踵を敵の足首にかけて刈り込む。此の投技が見事に極まつて甲は腹這になつてしまひ、乙は忽ち作戰通りの勝利をかち得ました。

▲揚受寄足投

甲乙共に闘志は愈々張りきつて來ました。物凄くにらみあつて居ます。此のところ互に相手の顔面に必殺の一撃を見舞はんものといきり立つものの樣

でありますが、勝負の程はにはかに豫想を許しません。

闘志横溢するところ見學の我等も知らず識らず手に汗を握つて、咳一つせず氣息をのんで控へて居ります。

やツ！　短刀の白刃を思はせる樣な短かく鋭い氣合と共に、乙は思ひ切つた右出足右拳上段の直突に出ました。

乙は見ン事してやられたかと思ひきや必死の意氣を以て右引足で體勢を低目にして下から上へ思ひきつてはねあげた深目の左上段外揚受の冴えた技、乙は臂をはねあげられて思はず體勢を崩されてたぢ〱となるところを、間髪を容れずに甲は乙の右出足の後へ其の儘左半身に寄り込んで、左手は其儘乙の胸へかけ、右手で乙の右足を掬ひあげてどつとばかりに投げをかけました。(第一三〇圖參照)

▲揚受入身投

甲乙兩氏共に三勝三敗、何れが菖蒲花アヤメ、技倆に優劣の見分けはつけられぬ壯烈な激戰であります。

乙は此度は構へをかへて何事か新らしい試みを爲さんとするものの如く、左半身に中段横受の構になり體勢を低く落して居ます。

甲は乙の意をはかりかねてか、用心深くやゝ遠間合にさがつて油斷なく警戒して居ります。

乙は此の甲の態度に變化の來る間をまだるこしと見たか、左半身にさつと寄り進んで左拳中段横受の構へから拳甲をひるがへして平拳を上段へ發射しましたが、甲は何をとばかり輕く頭を横へ倒して目標をはづすと同時に、疾風の如く右平貫手で逆襲に出ました。

流石の乙氏も今度こそは四騎並列の指頭軍に一たまりもなくやられてしまつたかと、見學の諸氏思はず目をつぶらんとする一瞬、ドシンと地響立てゝ投げ出されたは、そも誰ぞや乙氏にあらで甲氏であります。

最高潮に達したる此の一戰、勝敗の機の分るるところは、乙の迅雷の如き揚受入身投げの速技が極まつたためでありました。即ち乙ははじみ左拳中段の横受からその儘左平拳を伸ばして上段攻撃に出たが、甲に輕く空流され、左拳を引いて構へなほさんとした時、間髪を容れざる甲の逆襲がピンと第六感にひゞくや否や其儘左拳を揚受に變じたので都合よく深く揚受がきくと同時に右足を左斜前に踏み込み(即ち甲の右出足の後へ)入身になると共に右拳を短かく鋭く水月へ直突して——揚受、入身、水月の三技が同時にはいつたので、見學の諸氏をしてあつけにとられさせる速技になつたのでありま

した。

▲揚受刈倒

鐵拳去來し肉彈相搏つ所、觀る者をして膚に粟を生ぜしむるのでありますが、兩戰士の血はいやが上にも湧き立つて意氣益々軒昂。されど、血に狂ふ猛獸の死鬪にはあらず、又惡鬼羅刹の邪鬪にもあらず、生死を超越したる氣魄の相剋、互に鐵火相搏つてきたえあげる精神の鍛冶場。鍛えあげ磨きあぐるは日本男の子の信の一念！　富貴も淫する能はず、水火も侵す能はざる大和日子等の輝ける魂であります。

烈々たる意氣、滿々たる鬪志根限り精限りの激戰奮鬪既に七八合されど死地に入りて愈々不撓の空手精神を發揮する兩勇士は、今や一擊以て戰局の大勢を決定せんものと、互に斷乎たる決意を眉宇の間に漲らせつつ、焔となつて閃めき燃ゆるかと思はるる阿吽の呼吸をはかりあつて居ります。

乙は用心堅固に左半身に手刀中段の構へ、甲は之に對して右拳上段揚受右前屈の備へ堅く、互に睨みあつて進みも退きもせず、寄らば突くぞの無言の威嚇、何時果つべしとも見えません。

猪突は戒むべし、されど戰場に臨んでの因循姑息は男子の本懷にあらず、よしさらば退いて瓦たらんより進んで玉碎せんものをと決心の臍を堅めた乙氏は、敵の右翼から冒險的誘導をかけて上段の守備軍を之に誘び寄せ、その虛に乘じて敵の本丸を一擧に乘取らんとの作戰成るや、突如左横に大きく一歩左足を踏み出すと同時に、右上足底を以て肋骨も折れよとばかりの猛蹴を試みましたが、甲氏は右膝を伸ばし少しく腰を内にねぢむけながら、上段の右拳を手刀にかへて横斜への薙ぎ落しを以て強かに乙氏の右足首を切りました。右足の誘導に敵の上段の備へを誘び寄せることは出來たが然し誘導が餘りに猛烈に深入りしすぎたために乙の受けた打擊は意外に大きく左拳の出動に志氣の沮喪を來たしはせぬかと危ぶれたが、然し乙は玉碎の意氣物凄く我が計略成れりと一氣に敵の顏面目がけて殺到しました。あはや甲城の本丸忽ち敵軍の奪取に委ぬるかと見れば手刀下段受に伸びて居た甲の右手は拳の握りに斷乎たる意志を堅めて上投揚受けに變じ、乙の左拳を深くはねあげると同時に、左拳を以て水月に猛襲し右足 後 踵を乙の右足 後 踵にかけて刈り込みましたので、上段揚受、中段水月攻、下段後踵刈込の三拍子揃つては流石の乙も一たまりもなく、どつと後に倒れて、男らしく玉碎してしまひましたが、全力を盡しての戰死は男子



第一三一圖　組手構へ



第一三二圖　内横打

の本懷であります。

（組手觀戰記は主として、上段揚受を以上の樣に戰記的に書いて見ました。上段の受方は揚受の外にも種々の技法があります。）

▲組手考察錄

組手觀戰記によつて、讀者は組手の眞劍な氣分を想像することが出來たことと思ひます。次には組手の材料の一部分を集めて、それに簡單な說明を附しておきますから、讀者自身に於て此等の材料を用ひていろ〳〵に組手を考案し研究して下さい。勿論本書は入門書として初步的なことしか書けませんが、第二卷、三卷と繼續刊行されます故引續き研究して行かれゝば組手に關する深い研究が出來るわけであります。

▲横打の變化

第一三一圖――甲乙相對して構へて居ます。甲は右、乙は左。

第一三二圖――乙が右出足右拳直突にて中段に攻めて來たので、甲は右足を軸として左足を眞後へ引き（即ち乙の突く方向と並行になる樣に轉位す）同時に右裏小手を以て乙の右表小手を強く打つ。之を内横打と稱す。

第一三三圖――内横打をなすと同時に甲は其儘右拳（正拳又は平拳）を以て乙の人中（鼻下）或は下昆（下唇の下）を突く。

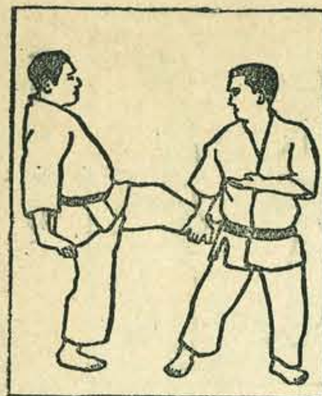
◉注意　甲は左足をあまり深く引ぎすぎて斜 後 まで行くと乙の左拳で攻擊されますから足の引き方特に注意を要す。

▲平鋏獨古打

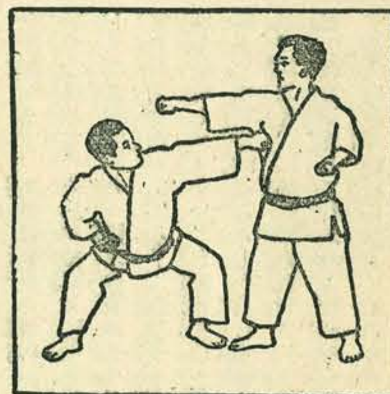
拳を握らずに横打する時はその儘敵の獨古（耳の下）松風（頸の横側）等へ平鋏（第四講參照）を打込ます。



第一三三圖　内横打より變化突



第一三四圖　掬ひ止め



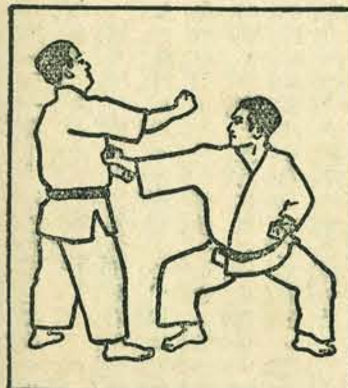
第一三五圖　空受反撃



第一三六圖　押へ裏打



第一三七圖　拂ひ裏打



第一三八圖　反し裏突

▲裏拳獨古打

拳を握つて居て横打する時は裏拳を以て前と同じ攻撃が出來ます。

▲裏拳霞打

外横打（我が裏小手にて敵の裏小手を強く打つ）からの變化は敵の霞（兩眼の間）へ裏拳を打ち込む。

▲掬ひ向め

第一三四圖——内横打から變手の攻撃にうつる時敵がひるまず左足で蹴つて來たので、甲は腰を内側にひねりながら右手を以て掬ひ止めした。右足で蹴つて來れば左手刀にて切り落す。

▲空受反撃

第一三五圖——甲が右拳で突いて來たので乙は右足を大きく後へ引いて四股の低い體勢となり、同時に左拳を以て右腋下に反撃す。

▲押へ裏打

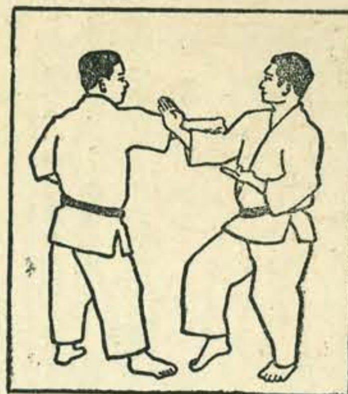
第一三六圖——（此圖以降、甲は左乙は右）乙が右拳で突いて來たので甲は右足を引きながら左掌にて押受して右拳で敵の顔面に裏打をなす。

▲拂ひ裏打

第一三七圖——同じ場合を左拳で内拂受して右拳裏打をなす。

▲反し裏突

第一三八圖——乙が拂受で餘り外へ拂ひ過ぎたのでスキを生じ、裏打ちする前に甲が四股に低くなつて反對に乙の水月へ右拳の裏突（甲を下にして）を入れる。



第一三九圖　外手刀受



第一四〇圖　外受表投



第一四一圖　外横受



第一四二圖　外受裏投

▲外受表投

第一三九圖――甲が右出足右拳直突に來たので、乙は左足を左斜後へ引いて猫足となり、右手刀を以て深く甲の右二の腕を打つ（即ち外受）

第一四〇圖――外受すると同時に其儘右掌を以て敵の腕を押さえ、左掌にて腰を押さえ、右足にて敵の右足を拂ひ三拍子揃えて表投（前倒）をなす。

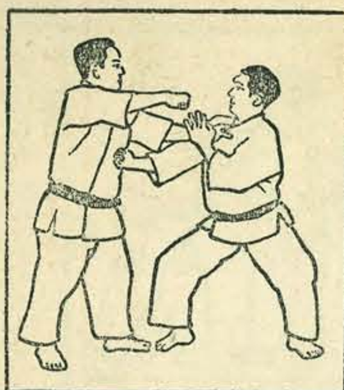
▲外受裏投

第一四一圖――甲右攻、乙右外横受

第一四二圖――乙は右外受をなすと同時に左手を以て甲の右腕を下から強くはねあげ、左足を以て甲の右膝を裏から刈り込み、右拳を以て甲の水月を突き、三拍子揃えて裏投（後倒）をなす（表裏共に手刀受横受何れにても可）



第一四三圖　片手襟取り



第一四四圖　片手襟取の反し裏突

▲襟をとつて咽喉を締めた時

これに對する方法はいろ〳〵ありますが、その中二三を説明します。

一、兩手で締めて來たら、敵の顔面横面にある澤山の急所を、正拳、平拳を以て突き或は打つことも出來るし、水月を突くことも出來るし、金的を蹴ることも出示ます。敵はスキだらけですからこちらの自由に出來ます。

二、敵が左手で襟をとつたら、直ぐその手の甲に我が右掌を當てて敵の拇指の逆を取ることも出來るが、最も簡單で効果のあるのは日頃手錬の我が右平拳を以て敵の手の甲を骨も摧よとばかり強打することです。



第一四五圖　片手襟取り逆反し

三、右の場合、手の甲を打つ間のないうちに敵が右拳で突いて來たら、我は左手にて敵の左手を押さえつつ左足を引て體を落し同時に右拳にて敵の水月を突く。（第一四四圖）

第一四五圖は前の如くして水月を突くと同時に敵の手首を握り、ぐるりと廻り敵の腕關節を肩にかついで逆をとり、同時に右肘にて強く後臂當をなす臂當をして後右手は更に伸びて金的攻撃（打ち又は掴む）をなすことを得。


第一四六圖　片手襟取り


第一四七圖　片手襟取反し投


第一四八圖　外掬ひ止め


第一四九圖　外掬ひ止め逆投げ

▲ネクタイ締めにかゝつた時

ネクタイを摑んで引張られた時は我は片手で同じく我がネクタイを握つて引き寄せるか或は進むかして、締められてしまわぬ樣にしながら、ネクタイを摑んで居る敵の手の甲を平拳で強く打つ。

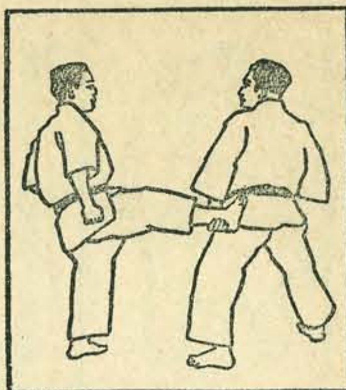
▲襟取り片手打は投げる

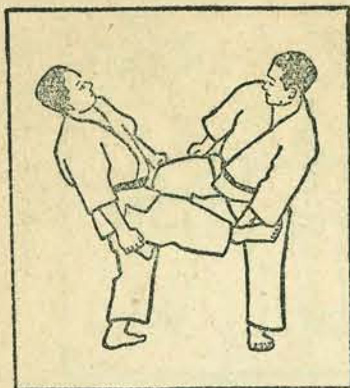
左手で襟を取つて右手で毆つて來たときは、我は右手で敵の左袖(肩の所)を握つて引きながら左足を左斜前に大きく移して體を落し、毆つて來る右手を我が左手にて下から摑んで引けば敵はころりと投げ出されてしまふ。(第一四六・一四七圖)

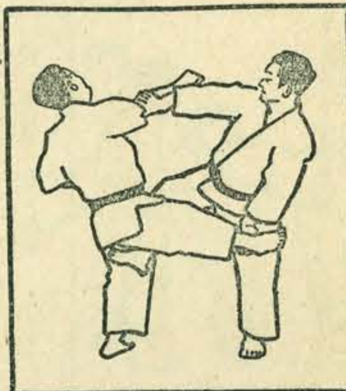
▲掬止と逆投

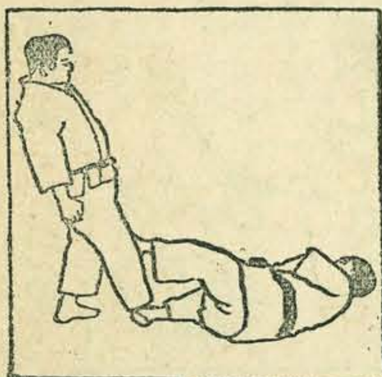
第一四八圖――甲が右足で蹴つて來たので乙は之を圖の如く掬止めた。

第一四九圖――掬止めた手を高くあげて倒すもよし。或は掬止と同時に右


第一五〇圖　内掬ひ止め


第一五一圖　内掬ひ止め膝かへし


第一五二圖　内掬ひ止め


第一五三圖　剪　投

手で敵の右膝關節を内から押せば膝は逆になつて倒れるから、我が右膝を以て敵の金的を押して行く。

▲掬止金的蹴

第一五〇圖――蹴つて來る敵の右足を左手刀の下段受を變化して掬止めた

第一五一圖――掬止めると同時に我が右足首を以て金的を蹴り、敵のひるむところそのまゝ我膝にて敵の膝を逆押せば難なく敵を倒すことが出來る。金的蹴りをなさずして膝の逆をとらんとすれば敵は勢よく右足を踏み込んで來るから、先づ金的蹴りを入れることを忘れぬ樣注意すべし。

第一五二圖――右の場合、投げを打たんとする時に敵が右拳の突きを入れたら、我は右手を以て外受し其儘臂を下から強く押しあげるか、臂を摑んで押して行くかすれば、投は完全にきまる。


第一五四圖　内足裏拂受


第一五五圖　内足裏拂受の變化蹴


第一五六圖　刺叉受


第一五七圖　振り捨て

▲**足だけて逆投（剪投）**

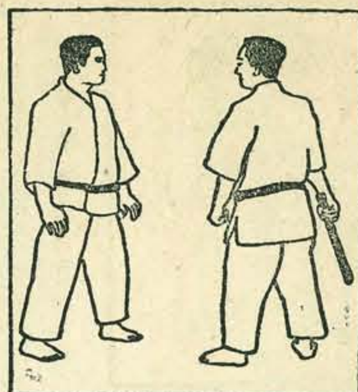
第一五三圖——敵の右足後踵に我右足首をかけて強く引き、左足裏にて敵の膝を内側から強く踏めば、足のみにて投げを打つ事が出來る。心得えおきて活用すべし。斯かる時我が左右の拳は常に水月及び金的の守護を忘れずに足を用ひる樣、心掛くることが肝要であります。

▲**膝又は足裏にて足を受ける方法**

敵が右足にて我が金的を蹴つて來る時、我は右膝を左腿の處へ高く曲げて出せば敵の蹴りを受けることが出來る或は右足裏にて拂受する。同時に其まゝ右足を伸ばして敵の金的を蹴ることが出來る。（第一五四圖は右足裏にて内拂受。第一五五圖は其の儘蹴込）

▲**刺叉受**

第一五六圖——蹴つて來る足を、ぐつと體を落して兩手（掌底）で向脛を


第一五八圖　組手棒へ


第一五九圖　流し押へ受


第一六〇圖　棒取り

突く心持にて受け、同時に變化して投げる。

▲**振り捨て**

第一五七圖——蹴つて來る足を、内横受の要領で受けて強く外側へ振り捨てる。左振捨の時は體を右へ、右振捨の時は體を左へ、斜前屈となる。

▲**棒にて打つて來た時**

第一五八圖——甲が棒を持て將さに打ちかゝらんとするところ。

第一五九圖——甲が打つてかゝれば乙は左足を軸として右足を大きく左横まで後へ廻し（棒の打ち下された方向に左半身に直角の位置になる）同時に左手を以て甲の右手關節を押へ取る。

第一六〇圖——直ちに棒を持てる手首を右手にて強く握ると同時に、右足にて強く脇腹を蹴つて抵抗力を弱め、右足を元へもどすと共に其儘逆押しに押し倒して後棒を奪ひとる。

棒を持てる手首を握るには上即ち甲の側から握るよりも、下即ち掌の側から握つた方が臂の逆にはよく効く。若し甲の方から握つてしまつた時はなるべく強く握つて離されぬ樣注意すること。

▲羽交締にかけられた時の投げ方

裏投――兩腋下から手を入れて羽交締にかけられた時は、我はなるべく兩手を上へあげて手の甲と甲をくつつける樣にすれば敵は勢ひに生じて愈々締めつけんとするから、その時に思ひきつて強く天井からぶらさがつて居る繩を引き切る心持にて全身の體力を以て左右の臂を下方へぐわんと眞直ぐ突き落す（砂俵に下げ臂當の鍛練をなした如く敵の腕に手練の下げ臂當をなす）



第一六一圖　羽交締

此の時敵は思はず羽交締をゆるめてしまふ故、直ちに後頭部を以て敵の顔面を打ち（若し敵がすつかり兩手を我が腋下まで落されて居れば我が後頭部は敵の咽喉又は胸にあたるであらう）ながらさつと體を落して、後へ兩手を廻して敵の足をとり、後頭を以て後方へ當て倒す。

注意　後頭部を以て頭突きするときは口を開くべし。さうでないと我自らメマヒすることがあります。



第一六二圖　羽交締はづし

褁投――若し、敵がしつかりして居て我が下げ臂當で羽交締をゆるめない時は、我はお尻を以てぽんと後へ突きあげるやうにして敵の金的に當てると敵は少しく腹をへこます故、其時直ちに我は思ひきつて兩手を以て逆立する樣に強く腰を曲げ上體を斜へ倒し頭を低く下げれば敵はもんどりうつて前へ投げ出されます。



第一六三圖　羽交締反し裏投

▲組手觀戰記及び組手考察錄に出て居るところは、すべて相手と二人でやつて見てよく研究して下さい。はじめは順序をおぼえて、後でしつかり練習することは例の通りです。

▲逆及び投げに就いて

（剛柔流研究の必要）

從來東京には空手の僅かに一部分しか紹介されて居ないので、東京で空手を修業した人々は空手は當身と蹴技ばかりの樣に思ひ、逆技や投技と云へば柔術や柔道とのみ考へて居るのは甚だ空手そのものに對する認識不足と言はなければなりません。それは空手の紹介が僅かにその半面しかなされて居ない實狀から生じた止むを得ない認識不足であるとは言へ、空手道の普及上甚だ遺憾なことであつて、空手道の將來を思ふ志ある人は、決して一流一派の殼にとぢこもる偏狹な心を持たず、空手全體を綜合的に研究されんことをお奬め致します。

剛柔派の型には從來東京に紹介されて居ない空手の投技や逆投の面白いものが種々あるし、その流派の人々は投技や逆技についての研究も怠つて居りません。（羽交締めをはずす投技は剛柔派の型にある一例です。）

剛柔流には進んで研究すべき材料が豐富にあるのですから、空手修業者は「自由にして強い日本精神」を以て大いに進取の氣象を發揮して頂きたいと思ひます。

昭和十三年三月廿日印刷
昭和十三年三月廿五日發行
昭和十三年五月十五日再版發行

『空手道入門』

定價 金壹圓八拾錢

著者 摩文仁賢和
仲宗根源和

東京市小石川區宮下町四十三番地
發行者 金子專一郎
東京市下谷區西町一番地
印刷者 木村茂市郎
東京市小石川區宮下町四十三番地
發行所 京文社書店
振替東京三四〇八六番
電話大塚六五四五番

(昭和十三年一月二十五日版權讓受)

